Zi Teresa
Centro de Arte Culinario



Chef Director Académico
Carolina Cabrera


Historia de la
Gastronomia
de España

Apenas se sabe cómo se cocinaba en la Península Ibérica antes de la llegada de los romanos. Apenas hay indicaciones culinarias prehistóricas, esbozadas en forma de ingredientes cárnicos de caza que pueden verse representados en la cueva de Altamira. Se sabe que llegada de nuevas civilizaciones de origen griego a la península, como pueden ser los fenicios, y los cartaginenses trajeron el olivo y la vid como ingredientes. Antes que ellos es muy posible que se cocinase con grasas animales y que fuese desconocido el empleo de aceites de forma culinaria. Los pueblos invasores mediterráneos se dedicaron a extraer metales preciosos dejando una infraestructura escasa para la exportación de algunos alimentos. Se hizo famosa una salsa elaborada con trozos de pescados fermentados denominada "gáros" por los griegos y garum posteriormente por los romanos. Salsa apreciada primero en Atenas y posteriormente en la Roma imperial, llegó a ser un ingrediente típico de los primeros siglos de nuestra era.

GASTRONOMÍA DE ESPAÑA

La cocina española nace de lo popular, es histórica, tradicional y se enriquece con los diversos medios regionales de cocinar.
Es el cocido, en sus diferentes variantes, es el único común denominador en la mayoría de las cocinas regionales españolas.
El jamón es omnipresente en la cocina española, los españoles muestran un afecto desmedido por el jamón que sorprende a extranjeros. La gastronomía de España es una variada forma de preparar platos, que se ve enriquecida por las aportaciones de las diversas regiones de España. De origen entre rural y costero, es una diversidad fruto de muchas culturas, así como de paisajes y climas. Fue durante muchos siglos desconocida, y tan sólo a finales del siglo XIX y comienzos del siglo XX, cuando cobra una identidad nacional fundamentada en los diferentes platos y de técnicas culinarias. Este conocimiento sale a la luz gracias a la aparición de escritores culinarios capaces de ensalzar y alabar sus platos. La cocina española es fuertemente influenciada a lo largo de su historia por los pueblos que la conquistan, así como de los pueblos que posteriormente coloniza.
El concepto tan variado de la cocina española hace que algunos autores la denominen en plural como las cocinas de España. La cocina española actual convive con dos realidades, la cocina clásica y popular fundamentada en la tradición, con la cocina actual que emplea las más novedosas e ingeniosas técnicas de cocina de autor, de cocineros que han alcanzado fama internacional reconocida. Algunas formas de comer típicas de las regiones españolas se han internacionalizado, tal y como pueden ser las tapas.

PERIODO MEDIEVAL

El arroz se introdujo en la península en el periodo andalusí.

GASTRONOMÍA SEFARDÍ

Los pueblos visigodos no representaron un cambio aparente en la culinaria y las costumbres que dejaron los romanos en la península, introdujeron no obstante el gusto por la elaboración de cerveza. El cambio vendría en el año 711 cuando tropas musulmanas, compuestas por árabes y bereberes, cruzaron el estrecho de Gibraltar dirigidos por Tariq, lugarteniente del gobernador del Norte de África, Musa ibn Nusayr. Con este nuevo periodo se introdujeron en la península, no sólo nuevos métodos de cocinar, sino que también nuevos ingredientes desconocidos procedentes de Persia y la India.

La cocina de al-Ándalus tenía como ingredientes habituales: el arroz, el sorgo, el azúcar de caña, las espinacas, la berenjena, la sandía, el limón, el melocotón y la naranja (los cítricos en general). Es posible que el arroz ya se cultivase en España con anterioridad a la llegada de los musulmanes, pero son estos avances y la demanda de una nueva dieta la que hace que sea posible cultivar grandes cantidades de arroz. Otro de los ingredientes introducidos en la cocina española con gran profusión son las almendras, raro es el plato español en la actualidad que las posea y no tenga raíces árabes.

UN "NUEVO MUNDO" DE INGREDIENTES

La cocina medieval española tras el fin del periodo andalusí posee una variedad de preparaciones, pero además la publicación de Gerardo de Cremona y Arnau de Vilanova publican en 1160 uno de los primeros libros de nutrición conocidos en occidente, titulado «Régimen sanitatis». La cocina alcanza uno de sus puntos álgidos con la edición del Llibre de Sent Soví en 1324, se trata de un recetario de de autor anónimo y publicado en idioma catalán. En el se describen los ingredientes y las preparaciones típicas antes de la llegada de Castilla a tierras de América. Durante los siglos XVI y XVII el consumo de carne de cerdo y vino era un elemento diferenciador de la sociedad española para distinguir entre los "falsos" cristianos de los "auténticos".

La llegada de barcos españoles comandados por Cristóbal Colón el viernes 12 de octubre de 1492 a una isla llamada Guanahaní en lo que hoy es San Salvador (Bahamas), marca lo que vendría a ser el Descubrimiento de América y con ello el advenimiento a tierras españolas de nuevos elementos culinarios que modificarían no sólo los hábitos de la cocina española sino que también de la europea. La cocina española recibe de las indias diversos ingredientes que serán: el tomate, la patata, el ají o pimiento, el pimentón y el cacao o chocolate.

A mediados del siglo XVI entró el tomate en tierras españolas procedente de los aztecas (América), y Castilla era el primer paso de entrada al resto de Europa debido al monopolio que poseía sobre el transporte de productos provenientes del Nuevo Mundo. Aparece en la lista de plantas provenientes del Nuevo Mundo del códice: Historia general de las cosas de la Nueva España. La primera referencia al cultivo del tomate en España data del año 1777 se debe al padre Gregorio de los Ríos que publica una obra titulada: «Agricultura de jardines, que trata de la manera que se han de criar, gobernar y conservar las plantas y todas las demás cosas que para esto se requieren, dando a cada una su punto». Aparecen igualmente en 1608 documentos en forma de listas de la compra para el Hospital de la Sangre en Sevilla que indican la presencia de tomates y pepinos para la elaboración de ensaladas. Entre 1645 y 1646 el pintor sevillano Bartolomé Esteban Murillo realiza una obra denominada "La cocina de los ángeles" en la que se muestra la preparación de un plato con tomates.

EL SIGLO DE ORO

Algunos autores fijan un cierto declive en la cocina española a comienzos del siglo XVIII con la subida al trono español de Felipe V. Debido quizás a un excesivo "afrancesamiento" de los gustos y las formas de cocinar. A pesar de ello existen autores como Francisco Martínez Motiño que publica a finales del siglo XVIII un libro sobre repostería.

LA COCINA MODERNA ESPAÑOLA

La aparición a finales de siglo XIX de algunos escritores, y estudiosos culinarios de la cocina española, con el objeto común de ensalzarla y de recuperar su prestigio, fue un denominador común. Uno de los primeros fue Mariano Pardo de Figueroa (apodado como Doctor Thebussem), su colaborador José Castro y Serrano (apodado como Cocinero de S.M.). Ambos fueron defensores de las raíces culinarias tradicionales, siendo los primeros en hablar de la cocina española como un conjunto. Ya a comienzos del siglo XX otros autores renombrados como Dionisio Pérez (apodado como Doctor Post-Thebussem) y Teodoro Bardají Más, ambos defendieron la nomenclatura española de los menús, haciendo que se abandonase la influencia francesa de los siglos anteriores en la cocina española. Sus estudios rescataron del olvido platos de origen español y que figuraban como franceses y de esta manera en multitud de artículos de prensa hablan de la mayonesa (defiende su uso frente al de mayonesa), el hojaldre, los consumados, etc. Estos autores pronto generarían una conciencia que influenciaría a otros autores a la publicación de recetarios de cocina españoles, de esta forma se tiene a Ángel Muro con su «Practicón». Algunos de ellos colaboraron en la fundación de numerosas publicaciones periódicas dedicadas a la gastronomía española, como fue Ignacio Doménech.

INGREDIENTES

El uso de aceite de oliva es muy extendido en la cocina española. Los ajos son un ingrediente común en la cocina española. Es característico de la cocina española tradicional que se alabe a veces más a un ingrediente que a una preparación. De esta forma es habitual que se alabe a un pescado de una costa, de un jamón de cierto lugar, de un garbanzo de un cierto lugar, etc. Esto hace que muchos platos y preparaciones posean la denominación del lugar de donde procede la mejor de los ingredientes.

VERDURAS Y FRUTAS

En general, abundan los platos a base de legumbres (garbanzos, lentejas, judías), los cocidos y los potajes, aunque estos últimos con variaciones regionales más o menos importantes, sin olvidar el pan, que tiene numerosas formas de realizarse, dando variedades muy distintas en cada región. El arroz es muy popular entre los platos costeros (dando lugar a la paella), pero de la misma forma en el interior (como puede ser el arroz a la zamorana).

PESCADOS Y MARISCOS

España posee dos líneas costeras amplias y esto hace que se pueda proveer de productos del mar no sólo a zonas costeras, sino que también a grandes ciudades. Los litorales de España por el oeste es el océano Atlántico; al este el mar Mediterráneo mientras que por el norte se limita con el golfo de Vizcaya y el mar Cantábrico.
Existe una costumbre de incluir el pescado en la mayoría de los menús españoles, independiente de que la zona sea costera o no. Entre ellos se tiene el bacalao, que suele aparecer en casi todos los platos regionales. A veces se encuentra en salazón existiendo tiendas dedicadas exclusivamente a su venta. Otro pescado frecuente es el atún que se encuentra fresco, aunque resulta muy habitual encontrarlo enlatado. Las anchoas suelen comerse en salazón bañadas en aceite de oliva, mientras que es frecuente ver el boquerón abierto en lomos y bañado en vinagre con abundante ajo y perejil. Otro pequeño pescado muy habitual en las costas y en el interior es la sardina, que suele prepararse de diversas formas: a la plancha, asada.

CARNES, CAZA Y EMBUTIDOS

Entre las carnes cabe decir que el consumo de carne de cerdo está muy extendido por el territorio, no obstante España es uno de los mayores consumidores (y productores) de esta carne en la Unión Europea. La mayor parte de esta carne se dedica a la chacinería. Apenas se come buey, y la carne de vacuno es frecuente: ternera. La caza es popular en algunas zonas y la liebres forma parte de los ingredientes habituales de algunos platos.

PREPARACIONES CULINARIAS

Pocas preparaciones reúnen tanta diversidad en la cocina española como el cocido, denominado antiguamente como olla. Una de las técnicas culinarias más extendidas es el asado que en el interior se elabora en hornos (generalmente en preparaciones cárnicas) y que en la costa se traduce en su homólogo sobre pescados. En muchas de las cocinas regionales se emplea frecuentemente la fritura de los alimentos en aceite de oliva hirviendo, aplicándola tanto a carnes como a pescados (pescaditos fritos). Es frecuente que la cocina clásica emplee recipientes de barro, no sólo para cocinar, sino que también para servir los platos (cazuelas).
Existe una gran afición por las verduras encurtidas, en especial por las olivas que aparecen presentes en la mitad sur española en casi cualquier aperitivo informal. Aunque cabe destacar entre los encurtidos a las berenjenas, los ajos, las cebollas (generalmente de pequeño tamaño) y los pepinillos. El encurtido español posee un fuerte sabor a vinagre. Dentro de las preparaciones en vinagre se tienen los escabechados de pescados y de aves.

En el terreno de la comida informal es muy popular en todo el territorio el bocadillo, una especie de sándwich elaborado con pan de corteza dura, están presentes en una gran variedad de formas, como los populares bocadillos de tortilla española, el pepito de ternera, la pringá, el bocadillo de calamares, etc. Algunos de ellos elaborados con ingredientes simples como puede ser el queso, el chorizo, el jamón, etc.

BEBIDAS

Una de las bebidas que más caracterizan la culinaria española es el vino, diferente según la región. Introducida por los Fenicios. El consumo de cerveza es relativamente reciente en la sociedad española, sólo a partir de finales del siglo XIX se empezó a consumir y a partir de ahí su consumo ha ido creciendo. Es el aguardiente otra de las bebidas conocida desde antiguo y ya en el año 1599 se elabora con alambique finales del siglo XVII, en el libro titulado "Alcaldes de Casa y corte" de 1786 en el que se proporciona una receta sobre la bebida.

VINOS DE ESPAÑA

El vino es tradicionalmente una de las bebidas alcohólicas que más aceptación ha tenido. Es clásico servirse en recipientes como una bota o en su versión de cristal: el porrón.

CAVA

El término cava se aplica a vinos espumosos elaborados por el método tradicional es originario de la región del Penedés catalán, especialmente en la localidad de Sant Sadurní d'Anoia. Su elaboración se ha extendido a lo largo del territorio nacional hasta el punto de existir diversas denominaciones de origen. Durante el siglo XX se extendió su consumo y las exportaciones de esta bebida han ido creciendo. Tradicionalmente en la sociedad española la bebida de cava se ha asociado a ambientes festivos y de celebración.

COSTUMBRES

Dos copas de fino en un local típico de Cádiz. Existen numerosas costumbres culinarias en el territorio español. Las variantes regionales antes eran más acusadas, pero en la actualidad puede decirse que los españoles poseen un comportamiento más o menos homogéneo ante el acto de comer. Es un patrón regular que el desayuno sea ligero, mientras que el comida es el contribuyente energético más importante del día. La cena suele hacerse al anochecer, por regla general más tarde que en la mayoría de los países europeos. Es costumbre que la gente joven incluya una merienda entre almuerzo y cena.

LAS COMIDAS DEL DÍA

Durante el siglo XX las costumbres culinarias de los españoles han cambiado significativamente. No hay un comportamiento claro y depende de factores como la edad, el sexo, la posición social, etc. No obstante se puede decir que en la actualidad tres son las comidas principales en las costumbres culinarias de los españoles. El desayuno por regla general no es el almuerzo más abundante del día, puede consistir en la mayoría de los casos de un simple café con leche (infusión o zumo) y algún bollo (magdalena, tostada, etc.). Antes de que fuese popular el café era costumbre tomar un vaso de aguardiente.

TAPEO

Es costumbre de la cocina mediterránea ofrecer diversos pequeños platos, costumbre que se arraiga también en España con las tapas, o con el acto de ir de tapas, que se traduce en comer pequeñas porciones de alimentos mientras se bebe. Para algunos autores una tapa es una pequeña porción de algo que comer que acompaña a una copa de vino. En algunas zonas del norte de España, principalmente en Cantabria, La Rioja, País Vasco y Navarra, las tapas toman la forma de pinchos (denominados pintxos en euskera). En esas zonas es costumbre cobrar todas las tapas al mismo precio.

GASTRONOMÍA DE LAS REGIONES DE ESPAÑA

Sobre la clasificación de las cocinas de las regiones de España ha habido diversas opiniones. Existen autores que muestran la cocina española en diversas regiones, en función de los guisos o ingredientes más predominantes, de esta forma Enrique Sordo en su obra «Arte español de la cocina», define siete regiones. Luis Antonio de Vega en su «Guía gastronómica de España» menciona cinco. Es precisamente Néstor Luján y Juan Perucho en su «Libro de la cocina española» cuando hace una clasificación. Los libros de cocina actuales mantienen esas clasificaciones políticas, mediante una división de las cocinas repartidas entre las diecisiete comunidades autónomas (y sus dos ciudades autónomas).

COCINA DE CASTILLA-LEÓN

La cocina de Castilla y León es zona habitual de asados, principalmente de cordero y cochinillo. El cordero empleado en estas preparaciones es joven (por debajo del año de edad), en lo que se refiere al cochinillo es un lechal (cerdo de unas tres semanas que se denomina tostón). Son famosos los sitios (generalmente restaurantes) donde debido a la construcción de hornos especiales para realizar los asados. La ganadería produce numerosos productos de chacinería y de esta forma se elaboran numerosas variedades de chorizos. Las morcillas que pueden ser elaboradas con arroz (morcilla de Burgos), con cebolla (morcilla de León) o dulces como puede encontrarse en algunos pueblos de Zamora. El botillo del Bierzo. El jamón de Guijuelo Es frecuente ver igualmente una empanada denominada hornazo y que es muy típica en Salamanca, aunque puede encontrarse variantes en otras zonas castellanas.

Al ser Castilla y León zona de interior alejada del mar, los pescados más famosos que participan en la culinaria son procedentes de los ríos: las truchas (famosas son las del Lago de Sanabria) y las tencas. Se suelen comer escabechadas, fritas con unos tacos de jamón en su interior, o con un torrezno. Cada vez son menos populares las ancas de rana (elaboradas con ajoarriero, al perejil y ajo, con aceite, etc.). Los cangrejos de río que se comen cocidos o en preparaciones como la sopa burgalesa (mezcla de cangrejos y de cordero en jigote). Entre los pescados provenientes de las costas el bacalao en salazón es partícipe en algunos platos.

Entre las verduras se encuentra el ajo que participa en numerosas preparaciones castellanas, una de las más nombradas es la sopa de ajo. Entre las legumbres las alubias blancas, las judías de El Barco de Ávila, los garbanzos de Fuentesaúco con los que se

elabora el cocido maragato (que se come en orden inverso), y aunque no hay producción de arroz se hacen preparaciones como el arroz a la zamorana. La producción ganadera de lácteos hace que el queso zamorano (elaborado con leche de vaca y/o oveja), así como el denominado queso castellano (de leche de oveja). Son habituales en la repostería castellana las pastas de todo tipo, el bollo maimón, etc.
Es importante Casilla y León por su producción de vitivinícola, de esta forma se puede encontrar los vinos de Toro, los tintos de la Ribera del Duero, los blancos de Rueda y los claretes de Cigales.

COCINA DE ANDALUCÍA

La cocina de Andalucía tiene dos vertientes, la de interior (rural en su esencia) y la costera. Por su fuerte carácter hubo un periodo en el que llegó a influenciar a la cocina francesa en dos épocas distintas, durante la primera invasión napoleónica de la península, y la segunda fue cuando se instaló Eugenia de Montijo en el trono imperial francés. Algunos de estos platos hoy en día se denominan en Francia "a l'espagnole' Es de todas las cocinas regionales españolas (junto con la del Bajo Aragón), que mayor cantidad de aceite de oliva emplea en sus preparaciones. De todos los platos de la cocina andaluza, el que ha dado fama internacional es el: gazpacho. Se trata de una especie de sopa fría elaborada con cinco hortalizas, pan, vinagre, agua, sal y aceite. Esta sopa tiene como compañeras el ajo blanco malagueño, la pipirrana jaenera, el salmorejo cordobés, etc. Y otras tantas sopas frías andaluzas que la lista es inmensa.

Son frecuentes los aperitivos con olivas y en este sentido se tienen las aceitunas aliñas. Entre las preparaciones con carnes flamenquín cordobeses, la pringá, el rabo de toro, el menudo gitano (denominado también: callos a la andaluza). Entre las sopas cabe destacar la sopa de gato gaditana (elaborada con pan), el caldillo de perro, etc. Existe un cocido andaluz. Con la denominación 'a la andaluza' se encuentran numerosos platos y detrás de esta denominación hay tomates y pimientos. Entre los platos de pescado se encuentran los pescaditos fritos, las pavias de bacalao (tan populares también en Madrid).

Los desayunos andaluces es muy frecuente, desayuno de jornaleros que hoy en día se extiende por toda España. El jamón serrano, y, el jamón de Jabugo, las, la alboronía, el gurumelo (setas), la poleá, los anises de Ojén, de Rute y de Cazalla, y los vinos generosos (de Málaga, de Jerez, fino, oloroso, Pedro Ximénez, manzanilla, Montilla, etc.)

COCINA DE CASTILLA-LA MANCHA

La región de Castilla-La Mancha las costumbres culinarias reflejan un origen de alimentos elaborados por pastores y campesinos. Similar en algunos aspectos a la cocina de Castilla y León (los asados y los quesos), posee influencias al sur con la cocina andaluza de interior. Algunas preparaciones que poseen la denominación 'manchega' son los gazpachos manchegos, el pisto manchego, el renombrado queso manchego y los vinos tintos de La Mancha y Valdepeñas.

COCINA DE ARAGÓN

La cocina de Aragón, por la sencillez de sus platos, muestra un origen rural, pastoril. Tierra de corderos criados en las laderas de los Pirineos, hace que uno de los platos más afamados de su cocina es el asado de ternasco (acompañado tan sólo de ajo, sal y grasa de tocino), existiendo el cordero a la pastora (guiso en cazuela de cordero y patatas), las cabezas de cordero al horno, los espárragos montañeses (son las colas de las corderas dedicadas a la cría). Un plato muy conocido es pollo al chilindrón. Un plato de origen pastoril en las tierras aragonesas, son las denominadas migas de pastor, el recao de Binéfar (mezcla de judías blancas, arroz y patatas).

Las legumbres son muy importantes y dentro de las verduras son conocidos las borrajas y los cardos. Las frutas que se producen en las provincias de Zaragoza y Teruel, reconocidas son el melocotón de Calanda, la cebolla de Fuentes de Ebro, las peras de Don Guindo, el aceite de Empeltre y de Arbequina. En el terreno de la chacinería, el jamón de Teruel, los embutidos de Huesca (en especial la longaniza de Graus). Entre los quesos se encuentra el de Tronchón. Los vinos de Aragón se reparten entre los de Cariñena, Calatayud, Somontano (Huesca) y Campo de Borja.

COCINA DE EXTREMADURA

La cocina de Extremadura es austera, de platos pastoriles. Es muy similar a la cocina castellana. Es abundante en todo lo relativo a la carne de cerdo, donde se dice que se alimenta al mejor puerco de España a base de bellotas. Cerdo criado en Montánchez. En el terreno de la carne se tiene también en Extremadura la caldereta de cordero, el frito extremeño, etc. Es sabido que se cocina lagarto. Destacan las carnes de caza como el jabalí, la perdiz al modo de Alcántara o el venado, pescados de río como las tencas o las truchas Los embutidos de cerdo ibérico son frecuentes, los quesos (en particular la torta del casar. Ejemplos de platos pastoriles extremeños son las migas y los gazpachos.
Entre los vinos destaca el de pitarra. Como postres cabe destacar la leche frita, las perrunillas, el turrón de Castuela y las cerezas del Jerte.

COCINA DE CATALUÑA

La cocina de Cataluña se fundamenta en una cultura rural, es extensa y de riqueza culinaria. Cabe destacar que fue en Cataluña donde se escribió el primer libro de cocina de España. Es famosa entre los cocidos por la escudella (cuyo nombre proviene del plato donde se toma), emplea el alioli (tan común a parte del levante, Provenza e islas del mediterráneo occidental), la bullabesa de origen catalán. El pan con tomate (pa amb tomàquet) tan divulgado por el territorio español. Entre los embutidos se tiene la butifarra o el fuet de Vic, destacan el suquet de pescado, los platos de mar y muntanya (maridajes de carne y pescado), los calçots, los aceites de Arbequina, y los vinos del Priorato, el Penedés, Costers del Segre, Alella, etc. Destacan los postres como la crema catalana (crema de Sant Josep) o dulces como los carquinyolis, los panellets del día de Todos los Santos, el Tortel, las cocas, las neulas o el pa de pessic.

COCINA DE GALICIA

Destacan los mariscos, las empanadas, el ubicuo pulpo a la gallega (pulpo à Feira), el queso de tetilla, el lacón con grelos, los vinos de Ribeiro y Albariño y el orujo. Como postre la tarta de Santiago.

COCINA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Comunidad Valenciana: donde destacan entre otros muchos productos del campo, pesca y animales de granja, los arroces en general y la paella valenciana en particular (sin olvidar la fideuá ni el arroz a banda), los langostinos de Vinaroz, los vinos de Utiel-Requena, Alicante y Valencia, los embutidos de La Marina, Requena y Utiel, la repostería (de origen principalmente musulmán), el turrón de Jijona, las peladillas de Alcoy y Casinos el licor café de Alcoy, licor de Benicasim, los chocolates de Alicante, el arnadí, la horchata de chufa de Alboraya) y las jugosas naranjas de Alicante, Castellón y Valencia .

COCINA DE LA REGIÓN DE MURCIA

La cocina de la Murcia posee dos vertientes, una es la inspirada en la huerta y la otra (de interior) con fuertes influencias de la cocina manchega. La huerta murciana es famosa por su producción variada de frutas y esto afecta a la composición de los preparados culinarios. Hace que algunos platos con la denominación murciana tengan 'variedad' de hortalizas, ejemplos claros son la tortilla murciana (tortilla elaborada con pedazos de diversas hortalizas), el zarangollo (revuelto de huevo con verduras), el mojete (ensalada murciana con verduras y bacalao), la pipirana de Caravaca. El ajo murciano es reconocido, presente en las ensaladas y en platos diversos como puede ser el ajopringue (guiso con carne de cerdo, pan rallado y grasa), en salsas como el alioli o el ajo cabañil (salsa que acompaña a carnes).

Entre las preparaciones culinarias, se tienen los michirones (habas secas cocidas con laurel, ñoras y ajo) que se emplean en la elaboración de otros platos murcianos. Entre los cocidos se tiene la olla gitana, el mondongo (potaje de callos con garbanzos y arroz). Entre los productos del cerdo se tienen: las morcillas de Murcia, que están aromatizadas con orégano ("morcilla de pícaro"). El pastel murciano que se hace con carne picada. Los arroces son habituales, entre ellos se tiene el caldero (arroz con caldo de pescado), el arroz empedrao, el arroz al horno, el arroz caldoso con garbanzos (arroz de escribano) y el arroz viudo. La influencia manchega hace que existan platos de gazpachos de liebre, de perdiz, conejo. Los caracoles son un ingrediente habitual en la cocina murciana, los hay de diversos tamaños, los grandes (las serranas), los pequeños (los chupaderos),

En la actualidad ocho productos murcianos poseen denominaciones de origen propio: el Arroz de Calasparra, el pimentón de Murcia, las peras de Jumilla, el queso de Murcia y el queso de Murcia al vino. Los postres son muy abundantes, se tienen los paparajotes de la huerta, los diversos hojaldres rellenos, tortas. En el terreno de los vinos se tienen igualmente denominaciones de origen en el Jumilla, el de Bullas y Yecla.

COCINA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

La fabada es uno de los platos asturianos más extendidos por la geografía española. La cocina de Asturias es arcaica y llena de historia, muy entroncada con las tradiciones celtas del norte de Europa. Uno de sus platos más conocidos es la fabada asturiana. La fabada es el cocido tradicional de la cocina asturiana, elaborado con alubias blancas (en asturiano, fabes), embutidos como el chorizo y la morcilla, y con cerdo (todo ello denominado compango). Su difusión es tan grande en la península ibérica, que forma parte de la receta de la cocina española más reconocida; según ciertos autores forman parte de una de las diez recetas típicas de la cocina española. A pesar de su fama, la receta no es conocida antes de finales del siglo XIX, donde aparece en un diario asturiano de Gijón denominado "El Comercio" el año 1884. Otras recetas con fabes muy conocidas son las fabes con almejas. Además el pote asturiano forma parte de los otros cocidos asturianos.

Hay que tener presente que el Principado de Asturias tiene dos características que quedan reflejadas en las costumbres culinarias, por un lado posee costas en el Mar Cantábrico lo que le proporciona abundantes elementos marinos (pescados, mariscos) y por otro lado posee una Cordillera Cantábrica con profundos valles en los que crece en semi-libertad la ganadería, dando lugar a carne y a leche de características autóctonas (como la vaca casina). La ganadería proporciona fama sobre la elaboración de quesos asturianos son muy conocidos en España. De entre ellos el más conocido es el de Cabrales. Los frisuelos, los bollos preñaos, el arroz con leche, los carbayones y la sidra.

COCINA DE LA COMUNIDAD FORAL DE NAVARRA

La cocina de Navarra posee muchas similitudes con la cocina aragonesa. Dos de sus platos bandera son la trucha a la navarra por parte del pescado, y el cochifrito por parte del cordero. Aunque no hay que olvidar el cordero al chilindrón. La preparación con ajo arriero suele encontrarse acompañando tanto a la langosta al igual que al bacalao. Las tortas de chachigorri. Dentro de las verduras se puede decir que el producto más conocido son los espárragos de Navarra, pero igualmente se pueden encontrar las menestras, los cogollos de Tudela (con anchoas, salmón o una simple vinagreta), los pimientos del piquillo (habitualmente rellenos), las pochas a la navarra. Entre los potajes se encuentra el gabure navarro. Existen recetas dentro de la cocina navarra muy curiosas como los huevos carlistas.

Los productos de chacinería son habituales y entre ellos se tiene el chorizo de Pamplona, el relleno y la chistorra. Dentro del apartado de los lácteos el queso de Roncal, el Idiazábal, la cuajada de la Ultzama. Entre las bebidas más típicas se encuentra el clarete y el pacharán.

COCINA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

La cocina de Madrid se encuentra a medias entre la cocina manchega y la castellana. Es según autores cocina de taberna y figón, preparada para ser acomodada al viajero presuroso. Entre sus platos típicos se encuentra el cocido madrileño, los callos a la madrileña y la sopa de ajo donde según autores fue creada, los caracoles a la

madrileña y las judías a lo tío Lucas. En la actualidad algunos de los platos clásicos madrileños se han adaptado al tapeo y es posible encontrarlos en forma de pequeñas raciones como pueden ser: la oreja a la plancha, las gambas al ajillo, las patatas bravas, los soldaditos de Pavía, etc.

La carne es muy importante y a veces e puede encontrar un afecto muy popular por la casquería, de esta forma se encuentran freidurías de gallinejas y entresijos, el mismo consumo de callos es una muestra de ello. La influencia castellana hace que exista igualmente el asado de cordero, la ternera del Guadarrama.

Entre los lácteos se encuentran postres como el arroz con leche, la leche merengada, el queso castellano de Campo Real, el requesón de Miraflores de la Sierra. Entre las verduras y frutas están las fresas de Aranjuez, los melones de Villaconejos. Los vinos de Navalcarnero y el anís de Chinchón.

COCINA DE CANARIAS

Las islas Canarias poseen una cocina particular debido a la naturaleza insular. Los productos empleados antes de la llegada de los peninsulares era completamente distinto a los actuales. En la actualidad la cocina canaria es una adaptación de la influencia peninsular. La cocina de aquel entonces era casi vegetariana, empleaba poca carne y si se empleaba alguna era el cabrito. El consumo de alimentos se fundamentada en el gofio (empleado como substituto del pan). Los platos de pescado ocupan un lugar privilegiado, suelen se acompañados por salsas denominadas mojos (como el mojo picón, el mojo palmero). Existe un cocido que se denomina puchero canario o sancocho. Destacan entre su culinaria las papas arrugadas (papas cocidas en su piel en una salmuera), el almogrote gomero, el frangollo, el conejo en salmorejo, etc. Entre los vinos se tiene uno que identifica a las islas: el vino malvasía.

COCINA DEL PAÍS VASCO

La culinaria del País Vasco comprende a las costumbres y tradiciones culinarias de los vascos, tanto de Francia como de España. Se trata de una gastronomía muy amplia y variada, elaborada con ingredientes muy diversos, procedentes del mar Cantábrico (pescados y mariscos), o del interior (verduras, hortalizas, cereales, carnes, etcétera). En el País Vasco se ofrecen en bares y restaurantes los popularmente conocidos como pinchos, una tradición vasca equivalente a las tapas españolas. Destacan las carnes y pescados a la brasa, el bacalao al pil pil, las alubias de Tolosa, las guindillas de Lequeitio, los pinchos de San Sebastián, el queso de Idiazábal de oveja lacha, los vinos (chacolí y Rioja Alavesa) y la sidra guipuzcoana.

COCINA DE CANTABRIA

Destacan el cocido montañés, el cocido lebaniego, la marmita, las anchoas en aceite y salazón de Santoña, los sobaos y Quesada pasiegos, los quesos (quesucos de Liébana, Nata de Cantabria, picón Bejes-Tresviso, etcétera), el arroz con leche, la leche frita y el orujo, el tostadillo de Liébana y la sidra.

COCINA DE LA RIOJA

Destacan los internacionales vinos, las menestras, los pimientos y las patatas a la riojana.

COCINA DE BALEARES

La cocina de las islas Baleares posee muchos puntos de contacto con la catalana y valenciana. Las islas han sido conquistadas varias veces entre franceses e ingleses, lo que puede decirse que ha dejado ciertas influencias culinarias. Destacan de las islas las sopas. En la actualidad es conocido en el resto de España las ensaimadas, la sobrasada mallorquina, y el arroz Brut (Mallorca). Cabe mencionar que existen marcadas diferencias entre la cocina mallorquina y menorquina. El queso de Mahón con sabor ahumado, la ginebra de Mahón (pellofa) y la salsa que lleva el nombre de la ciudad de Mahón (la mahonesa).

COCINA ACTUAL ESPAÑOLA

La cocina española resurgió y empezó a ser considerada como tal a partir del siglo XIX, Hoy en día la vanguardia es reconocida especialmente gracias a la labor del cocinero Ferran Adrià, que en el verano de 2003 tuvo una gran proyección internacional gracias a los elogios que le rindieron en el suplemento dominical del New York Times. En un largo reportaje, se le declaraba el mejor cocinero del mundo, y se postulaba la supremacía de la cocina española sobre la francesa.

Además de Adriá y su restaurante «El Bulli» (sito en la provincia de Gerona), hay otros cinco cocineros españoles que ostentan tres estrellas de la prestigiosa Guía Michelin:

- Juan María Arzak (Arzak en San Sebastián, Guipúzcoa, desde 1989).
- Santi Santamaría (El Raco de Can Fabes, Barcelona, desde 1994).
- Martín Berasategui (Berasategui en Lasarte, Guipúzcoa desde 2001).
- Carme Ruscalleda (Sant Pau en Sant Pol de Mar, Barcelona desde 2006).
- Pedro Subijana (Akelarre en San Sebastián, Guipúzcoa desde 2006).

GASTRONOMÍA POR ZONAS

NORTE

La zona norte de España presenta una cocina en la que abundan tanto las buenas carnes del interior, sobre todo de vaca y cerdo. Otros productos importantes son los pescados y mariscos del mar Cantábrico. También destacan los vinos y las bebidas típicas.

MEDITERRÁNEA

Esta zona se caracteriza por contar con la afamada dieta mediterránea consistente en el consumo de aceite de oliva, frutas, verduras, hortalizas y legumbres. Se trata de una dieta beneficiosa para la salud

SUR

El sur de España tiene una gastronomía basada en la preparación de platos con productos de la huerta. También se debe destacar la cultura de tapas existente en esta zona, la cual presenta muchos de sus manjares.

MESETA

Los platos de esta zona están elaborados fundamentalmente con carne, embutidos, aves y legumbres. La carne proviene principalmente de la caza o de las matanzas de cerdo y cordero. Destacan los productos ibéricos como el jamón o el chorizo.
El queso es un producto que está presente en todas estas zonas. Suelen estar elaborados con leche de cabra, oveja o vaca, aunque también los hay de mezcla de ellas. Existen más de 100 clases y algunos de los más importantes son el manchego, el Cabrales o el de Burgos.

ELABORACIÓN DE QUESOS

El queso es un producto que se elabora a partir de la leche de mamíferos rumiantes como la oveja, la vaca y la cabra. Puede realizarse con la leche de uno de ellos o con la mezcla de varias. Se trata de un alimento tradicional muy difundido por toda España, llegando a existir al menos una variedad de queso en cada una de las Comunidades Autónomas.

HISTORIA

El origen de esta actividad es narrado por los estudiosos a través de una fábula árabe. En ella se cuenta que el queso nació por casualidad cuando un pastor se quedó sin recipiente para llevar la leche.

Ante este percance introdujeron el líquido en el pellejo de un animal. Durante el camino hacía mucho calor y la leche acabó por solidificarse dando lugar al queso.

Dejando a un lado la leyenda, los pueblos egipcios fueron los primeros elaboradores de queso, como así lo demuestran los instrumentos encontrados en los murales de las tumbas.

Desde la antigüedad existen textos que hablan del queso y de los recipientes que utilizaban para su elaboración. Además los romanos introdujeron el queso en todos los territorios conquistados y se convirtieron en grandes consumidores de este producto.
En la edad media se produjeron y crearon multitud de quesos ya que era un alimento fundamental en la época de ayuno de “la carne”. El siglo XIX dio lugar a

grandes estudiosos que querían dar explicación al proceso de fermentación, destaca notablemente el trabajo de Pasteur.

El siglo XX trae consigo la modernización de la elaboración del queso gracias a descubrimientos en el campo de la química, la técnica y la producción. A pesar de ello todavía existen elaboradores tradicionales.

PROCESO DE ELABORACIÓN

Las fases a través de las cuales se llega al resultado final son:

COAGULACIÓN

En primer lugar se debe hervir la leche para eliminar los microbios y luego añadirle el cuajo. Este coagulador puede proceder del estómago del animal lactante o ser comprado en una farmacia. El resultado es un producto espeso que posteriormente da lugar al queso fresco.

Posteriormente se deja a temperatura ambiente para que se lleve a cabo el proceso de coagulación que consiste en separar la parte sólida del queso, también llamada cuajada, de la líquida o suero.

CORTADO

Este paso no se realiza a todos los quesos ya que, por ejemplo, el queso fresco pasaría directamente a la salazón para poder ser consumido.

Para el resto de los quesos se lleva a cabo una serie de cortes en la cuajada con el fin de eliminar el suero. Estos cortes reciben el nombre de granos y cuanto mayor sean más húmedo será el queso.

CALENTAMIENTO

Una vez cortados los granos se calientan a una temperatura entre 30º y 45º C aproximadamente para extraer el suero restante.

Dependiendo del tiempo de cocción se pueden diferenciar dos tipos de quesos. El queso de pasta cocida se cuece más y resulta más seco y el de pasta blanda que se calienta menos.

PRENSADO

Consiste en introducir cada uno de los granos (cortes) en un recipiente o molde para conseguir la forma final. También recibe el nombre de moldeado.

En esta fase el grano o corte puede someterse a presión externa para extraer más suero. Según la textura que se desee dar al queso habrá que prensarlo más o menos.

SALADO

Su finalidad es favorecer a la formación de la corteza y darle gusto al queso. Puede realizarse en seco mediante sal o frotarlo con agua salada.

MADURACIÓN

Su duración depende del tipo de queso que se desee obtener. En esta fase el queso desarrolla un gran número de aromas y sabores.

Se lleva a cabo en lugares especiales como son las cuevas y cámaras frigoríficas preparadas para ello. Estos lugares reciben el nombre de bodegas.

En este proceso también se pueden realizar diversas técnicas para modificar el sabor del queso como por ejemplo el ahumado o el recubrimiento con alguna especia. Dependiendo del tiempo de maduración se pueden encontrar distintos tipos de quesos como pueden ser el fresco, el tierno, el curado o el añejo.

CHORIZO

En la salchichería la carne de mayor aceptación es la de cerdo. La legislación española de acuerdo con la costumbre; considera embutido puro el que sólo tiene carne porcina, lo que no excluye el que se fabriquen embutidos con otras carnes, pero son los que se denominan baratos. Partiendo del concepto genérico carne, la salchichería señala características peculiares en cada especie e indica también el destino industrial más apropiado según el tipo de cada embutido.

La carne de cerdo representa el material más importante y valioso de la industria chacinera; los embutidos de tipo puro están preparados exclusivamente con carne de cerdo, y los tipos mezcla no son legalmente embutidos si no contienen carne de cerdo. Todas las masas musculares del cerdo son aprovechables para la chacinería. Esta industria. de tanta variedad de tipos, exige diferentes calidades de cerdos y de carnes, las reses porcinas adultas, bien cebadas, de músculos firmes y grano destacado, proporcionan buenas carnes para embutidos tipo conserva, como son los chorizos.

Las ventajas de la carne de cerdo en la salchichería nacen principalmente de su grasitud. En los embutidos duros como el chorizo, la grasitud impide una deshidratación interna de la carne y los embutidos son jugosos, tiernos, etc., para comer, además la humedad de la fibra muscular facilita las fermentaciones a cargo de microbios industriosos para llegar al embutido sazonado.

El chorizo se trata de un producto cárnico típicamente español. Puede considerarse que no existen en otros países embutidos en los que coincidan como principales ingredientes el pimentón y el ajo, base de la elaboración del chorizo. Este producto, pese a su actual divulgación y consumo, carece de un árbol genealógico equiparable en solera y antigüedad al de otros productos de la charcutería española. El proceso tradicional de fabricación del chorizo incluye las siguientes fases: Picado de las carnes y tocino, mezcla con el resto de los ingredientes y reposo de la masa en sitio fresco durante una noche; seguidamente se introduce la masa en tripa de cerdo, se atan y se exponen al aire en ambiente natural, eligiéndose lugares idóneos en base a sus

características de temperatura y humedad. Durante el tiempo de maduración hay unos procesos de desecación y adquisición de firmeza en la textura, a la vez que se desarrolla el aroma, fruto de la suma de los aromas naturales y los resultantes de la actividad microbiana sobre los componentes de la masa del embutido.

Chorizos culares blanco y rojo: Elaborados con magro de Cerdo Ibérico de Bellota y un porcentaje aproximado del 30% de presa de paletilla, tienen un período de maceración de 24 horas, transcurrido el cual pasan 50 días de curación en bodega.

Materias primas: Magro de cerdo ibérico de Bellota y un porcentaje aproximado del 30% de presa de paletilla.Condimentos, especias y otros: Sal común. Pimentón. Ajo. Orégano, otras especias, vino blanco y aceite de oliva.

FABRICACIÓN

PREPARACIÓN

Picado de las materias primas en trozos gruesos. Mezcla y adobado con los restantes componentes, dejando en reposo y maceración 24 horas, a 51C transcurrido el cual pasa 50 días de curación en bodega. Embutido en tripa cular de cerdo de 40-60 mm de calibre.

CURACIÓN

En la fabricación casera, el embutido se sitúa en campanas de cocina al humo, durante 2-3 días, pasando después a secaderos naturales 2-3 meses.

PRESENTACIÓN

En tripa gruesa de cerdo de calibre 40-60 mm y 50-60 cm de longitud. Al corte, aspecto marmóreo con predominio magro, color rojo vivo.

CONSUMO

Crudo. La única diferencia entre el blanco y el rojo la constituye la presencia de pimentón en éste último.

CHORIZOS BLANCO Y ROJO DE HERRADURA

MATERIAS PRIMAS

Magro de segunda de Cerdo Ibérico de Bellota.Condimentos y especias: Sal común, pimentón, ajo, y orégano.

FABRICACIÓN

PREPARACIÓN

Picado de los magros y del tocino en tamaño de 5-8 mm. Mezclado y amasado. Reposo y maceración de 24 horas. Embutido en tripa de cerdo de 40-50 mm de calibre.

CURACIÓN

Estufaje 2-3 días a 10-151C y humedad relativa del 80 por 100. Posteriormente se pasa a un proceso de curación en bodega de 25-30 días.
Presentación en sarta (herradura), lo que le da su nombre.

CONSUMO

Por tratarse de un producto semicurado, es ideal para consumo tanto frito, o a la plancha, y como condimento muy indicado para exquisitos guisos

JAMÓN

Este producto tradicionalmente es muy consumido en España, por lo que son distintas las elaboraciones y denominaciones que de él existen. A grandes rasgos se pueden distinguir dos tipos de jamones según la raza del cerdo del que procede, sea cerdo ibérico ("jamón ibérico") o alguna variedad de cerdo blanco ("jamón" o "jamón serrano"): Jamón ibérico. El jamón ibérico procede del cerdo de raza ibérica, originaria de la Península Ibérica, admitiéndose como mínimo un 50% de pureza de esta raza para poder llamarse "jamón ibérico". Cuando se encuentre ante un "jamón" que no lleve el apellido "ibérico", probablemente sea "jamón serrano". Las principales características que distinguen los jamones ibéricos en su calidad derivan de la pureza de la raza de los animales, de la cría en régimen extensivo de libertad del cerdo ibérico en dehesas arboladas donde puedan moverse ampliamente y realizar ejercicio físico, de la alimentación que siga el cerdo en el período de montanera, y por último de la curación del jamón, que suele extenderse entre los 8 a 36 meses, necesitando más tiempo de curación cuanto mayor sea el tamaño de la pieza y mayor cantidad de bellota haya ingerido el cerdo.

LOMO

El lomo es la pieza más noble y valiosa del despiece de la canal del cerdo ibérico, puesto que el precio unitario llega a superar el del jamón en su precio final. Se puede definir como el extracto de la calidad del cerdo ibérico. En consecuencia, el lomo de Cerdo Ibérico resulta siempre una pieza diferenciada del lomo procedente del lomo blanco (en el que se dan muy buenas calidades); pero, a diferencia del jamón y paleta, en la venta al consumo no es usual distinguir el tipo de Cerdo Ibérico en cuanto a su terminación: la denominación de ibérico es suficiente. La distinción fundamental entre embuchados y embutidos viene dada por que los primeros consisten en piezas completas curadas dentro de tripa, mientras los segundos sufren el mismo proceso pero en forma picada con adición de otros productos

MORCILLA

El proceso de elaboración, si bien cuenta con pequeñas variaciones locales, es tal como este: Se pica la cebolla menuda, y la manteca, se mezcla con el arroz y con todos los demás ingredientes, se remueve, para mezclarlo bien; a continuación, después de estar las tripas bien lavadas se rellenan con la mezcla teniendo en cuenta que se debe rellenar en un 50% debido a que el arroz aumenta de volumen. Se ponen a cocer en agua hirviendo con una pizca de sal y se tienen durante una hora. Las tripas empleadas habitualmente son de cerdo aunque también se realizan variedades con tripas de vaca o ternera. Este caldo que resulta de la cocción, se llama caldo mondongo, en algunos pueblos denominado calducho. De esta manera, la morcilla se puede comer «cruda» (puesto que ya está cocida), frita, asada o cocida.

SALCHICHÓN

En la gastronomía española suele denominarse al salchichón como un embutido elaborado con carnes de diferentes, tales como el ciervo y jabalí y que llevan pimienta negra, por ejemplo en algunos pueblos de Zamora se elaboran variedades de salchichón que mezclan jabalí con carne de cerdo, en algunos pueblos del norte de España suele ser un producto de la matanza del cerdo. En algunos países latinoamericanos se elaboran algunas variedades más o menos tradicionales, por ejemplo en Venezuela es conocido el "Salchichón con pistacho". En Argentina y Uruguay existe un postre denominado "Salchichón de Chocolate" (Morcillón de chocolate) que no contiene en ninguno de sus ingredientes el salchichón, lo denominan así por la forma.

PANCETA

La panceta, beicon, bacón, tocino o tocineta, es el producto cárnico que se encuentra bajo la piel del cerdo, y está compuesta de tocino (grasa) entreverado de carne (de ahí que también se la denomine "tocino entreverado" o "tocino de veta"). Suele elaborarse y consumirse salada, y tiene un gran valor energético

LONGANIZA

Está compuesto por el intestino de cerdo relleno de una mezcla de carne picada condimentada con especias. En muchos lugares, se ha sustituido la tripa (intestino) natural de cerdo, por una envoltura sintética. Se caracteriza por ser un embutido largo y angosto. En algunos lugares de España se le da el nombre de vuelta o choriza (Zamora). Puede comerse cruda (una vez que se ha dejado curar, es decir, secar al aire durante varios meses), o bien frita si es fresca (recién hecha).

SOBRASADA

La primera referencia histórica del nombre de sobrasada la encontramos en un documento datado en el 1403 procedente de Sicilia, donde se describe un envío de alimentos y, entre estas viandas, se cita explícitamente a las sobrasadas. Esto podría situar en Italia el posible origen del nombre de este embutido, aunque sin ninguna duda podemos afirmar que de aquel embutido del cual heredó el nombre, poco tiene que ver con el actualmente conocido, ya que hasta la llegada desde tierras americanas del pimentón no adquirió las características actuales. La primera mención al embutido tal

como lo conocemos, aparece en el siglo XVII en que se cita que fueron almacenados en una alacena " cent sobrassades i trenta llangonisses.", y de este mismo período hay múltiples referencias al consumo de carne de cerdo y de sus productos derivados, y a los festejos que se hacían con motivo de las “matances” (matanza del cerdo). A partir del siglo XVII, encontramos múltiples referencias al uso de sobrasada en la gastronomía isleña, adquiriendo desde esta época una gran importancia gastronómica y relegando su papel como sistema de conservación de productos cárnicos. En el siglo XX los elaboradores incorporan nuevos equipos y tecnología al proceso de elaboración de la sobrasada para asegurar la calidad del producto, pero conservando las características y las presentaciones típicas de las sobrasadas tradicionalmente elaboradas en las matanzas familiares. A finales de 1993, el Gobierno de las Illes Balears reconoció la Denominación Específica Sobrasada de Mallorca y, a principios del 1996, la Unión Europea protegió la denominación Sobrasada de Mallorca con la denominación de calidad: Indicación Geográfica Protegida, que extiende la protección concedida inicialmente en España, al conjunto del territorio de la Unión Europea.

BOTILLO

El botillo o botillo de El Bierzo es un producto cárnico elaborado con piezas troceadas procedentes del despiece del cerdo, condimentadas y embutidas en el ciego del cerdo que luego es ahumado y semicurado. Es típico de la comarca de El Bierzo y de la zona montañosa limítrofe de Galicia, aunque también aparece en la gastronomía de otras regiones de España y Portugal, a veces con otros nombres.


Entradas

SALPICÓN DE MARISCOS

INGREDIENTES

- 100 grs de mejillones limpios.
- 1 calamar mediano.
- 100 gr de camarones.
- 1 pulpo mediano.
- 150 ml de bisque de camarones.
- Cebolla cortada en plumas.
- 1 pimentón cortado en juliana.
- Ajo rostizado.
- 9 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco.
- Sal.
- Pimienta.
- Hojas de lechugas frescas (para decorar).
- Zumo de limón.

PREPARACIÓN

Después de estar limpio los mariscos escalfarlos en el bísquet por espacio de unos minutos según el tiempo de cocción de cada uno (se escalfan por separado), al pulpo se le hace choque térmico 5 veces y luego se lleva a cocción por 25 minutos exactamente y reservar hasta que enfrié, en un Bowl. Colocar la cebolla en pluma, el pimentón junto con el vinagre, adicionarle los mariscos ya fríos, salpimentar y agregarle el aceite de oliva, rectificar de sal y pimienta y reservar en la nevera. Servir en un plato decorado con lechugas

GAZPACHO ANDALUZ

INGREDIENTES

- 1 pimiento rojo.
- 2 tomates maduros medianos.
- 1 pepino pequeño.
- 2 rebanadas de pan sin concha.
- 2 dientes de ajo.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre blanco.
- Sal.
- Pimienta al gusto.
- Hielo.

PREPARACIÓN

Lavar, mondar y retirar la semilla del pepino, pochar el tomate y retirar la piel, lavar y retirar las semillas al pimentón, colocar todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta que esté todo bien integrado, colar y servir acompañado con macedonia pequeñas de: tomate, pepino, pimentón, cebolla y pan en cubos. El gazpacho se debe comer frio.

ESQUEIXADA DE BACALAO

INGREDIENTES

- 100 gr. de bacalao remojado.
- 20 grs. de cebollas en plumas.
- 30 grs. de tomates en julianas.
- 20 grs. pimientos verdes en julianas.
- 20 gr. aceitunas negras.
- Lechuga.
- 50 ml de aceite de Oliva.
- 30 ml de vinagre de vino.

PREPARACIÓN

Retirar todo el exceso de sal del bacalao remojándolo varias horas y cambiando el agua varias veces y deshebrarlo para luego integrar en un bowl con la cebolla, el tomate, y los pimientos. Agregarle el aceite, el vinagre y salpimentar. Servir armoniosamente en un plato rodeado de hojas de lechuga. Agregar de decoración las aceitunas negras.

ENSALADA DE BERROS CON POLLO AHUMADO

INGREDIENTES

- 1 pollo pequeño.
- 120 grs. de almendras fileteadas tostadas.
- 20 grs. de célery en brunoise.
- 3 cucharadas de mayonesa (elaborada por el alumno).
- Zumo de naranja.
- Sal.
- Pimienta.
- 200 grs. de berro.

PARA EL AHUMADO DEL POLLO

- 20 gr Maní en concha.
- 20 gr Semillas de sésamo.
- 5 gr Cardamomo.
- 5 gr Romero seco.
- 5 gr Tomillo.
- Albahaca seca (cantidad necesaria).
- 1 rama de canela.
- 20 gr Almendras.
- Piel de limón (2 limones).
- Piel de naranja (2 naranjas).
- Perejil seco (1 rama).
- Pimentón español (cantidad necesaria).
- Guindilla seca (3).

- Estragón (cantidad necesaria).
- Semillas de cilantro.
- Carbón vegetal (1 paquete).
- 20 gr Nueces.
- 100 gr Harina de trigo.

PREPARACIÓN

Lavar los berros y deshojarlos, secarlos sin presionarlos para que no se marchiten, integrarlos con el pollo ahumado (cortarlo en dados después de ahumado). El pollo se ahumara en clases), el célery, y las almendras fileteadas.

Preparar la mayonesa con yemas de huevo, adicionarle zumo de naranja una cucharadita de mostaza, una cucharadita de azucar, una pizca de sal y pimienta.

Servir esta ensalada decorándola por encima con las almendras fileteadas.

ENSALADA DE ESCAROLA

INGREDIENTES

- 40 grs. de jamón ahumado.
- 50 grs. de célery.
- 2 hojas de escarola para decorar
- Zumo de limón.
- 1 manzana cortada en macedonia.
- 1 remolacha cocida cortada en macedonia.
- 3 cucharadas de mayonesa(elaborada por el alumno)
- 1 cucharadita de mostaza.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACION

Quitar las hojas exteriores a la escarola. Mezclar todos los ingredientes en un Bowl. Seguidamente colocarle la mayonesa, el zumo de limón, l cucharada de mostaza. Servir con las hojas de lechuga y rodajas de remolacha.

ESCALIBADA

INGREDIENTES

- Patatas de tamaño medio (papas).
- 1 pimientos rojos.
- 1 berenjena.
- 2 tomates.
- 1 cebolla grande.
- Aceite.
- Vinagre.
- Ajo.
- Sal fina.
- 1 cabeza de ajo.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

Lavar y secar las papas. Cortar los ajos.

Así mismo, lavar y secar los vegetales excepto la cebolla, introducir en el horno sobre una bandeja rociándoles un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. El pimentón, la berenjena, los tomates y la cebolla cortados a la mitad. Hornear las patatas enteras a 180º por aproximadamente 30 minutos. Darles la vuelta durante ese tiempo.

La cabeza de ajo se corta a la mitad en sentido horizontal, se lleva al horno con un poco de aceite de oliva envuelto en papel aluminio por espacio de unos 20 minutos.

Luego, retirarles la piel excepto a las patatas, cortarlas por la mitad. Por último colocar en una bandeja todo, comenzando primero con el pimentón, luego la berenjena, las cebollas y todo lo demás. Rociar con aceite de oliva, sal, pimienta recién molida, una cucharadita de vinagre y los ajos rostizados majados.

ENSALADA COSTA DORADA

INGREDIENTES

- 10 grs. de anchoas.
- 100 grs. de atún.
- 1 huevo cocido.
- Célery cortado en brunoise.
- 6 aceitunas negras fileteadas.
- 100 grs. de judías (vainitas).
- 100 grs. de papas cocidas y cortadas en macedonia.
- 1 pimentón rostizado cortado en juliana.
- Hojas de lechuga romana.
- Aceite de oliva.
- Zumo de naranja.
- Vinagre de vino tinto.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACION

Lavar y cortar en trozos las lechugas y reservar. Las judías quitar los extremos cortar en trozos. Blanquear en agua hirviendo. Cocer las papas cortadas en macedonia, retirar y dejar enfriar. Cortas los tomates en cuartos, retirar la piel, cortar el pimentón y el Celery en macedonia. Los huevos cortarlos en cuarto Escurrir las anchoa y cortarlas en brunoise y desmigajar el atún. Colocar en un bowl las patatas, las judías, el celery, los tomates, los pimientos, anchoa, el atún y algunas aceitunas y preparar un aderezo con zumo de naranja, vinagre de vino tinto, sal y pimienta Adornar con los huevos duros, aceitunas y la lechuga.

ENSALADA CON POLLO Y SALSA DE JAMON Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 2 tomates en macedonia.
- 1 pepino en macedonia.
- 30 grs. de aceitunas.
- 30 grs. de maíz dulce.
- 50 grs. de queso emmental.
- ½ pechuga de pollo salpimentada.
- 50 grs. jamón serrano en juliana.
- 80 grs. de champiñones.
- Aceite.
- Ajo en brunoise.
- Crema de leche.
- Hojas de lechuga para decorar.

PREPARACIÓN

En un sartén caliente con aceite sellar la pechuga de pollo cortada en emince por espacio de 10 minutos hasta que este cocida y reservar, en un bowl. Se mezcla la aceituna con el maíz, el pollo. Luego en un sartén se incorpora el ajo y se dejan rehogar un poco, luego el jamón serrano y los champiñones cortados en cuarto se dejan por unos segundos retirar del fuego. Luego se retira el sartén del fuego, y pones el contenido dentro de un bowl. Y se incorpora la crema de leche, se integra todo hasta quedar bien cremoso luego se lleva a la nevera.

Cuando este ya fría la salsa. Colocas los ingrediente en un bowl., y lo mezcla con la salsa y se monta en el plato. Se decora con juliana de jamón serrano, el queso y hojas de lechugas.

TORTILLA ESPAÑOLA

INGREDIENTES

- 6 huevos.
- ½ cebolla en julianas.
- 200 gr de papas en chips.
- 50 ml de aceite de oliva.
- ½ cucharada de hierbas aromáticas.
- Sal y pimienta.

PREPARACION

Pelar la papa y cortarla en chips, en una sartén caliente colocar aceite de oliva y rehogar la cebolla, al cristalizar agregar las papas y cocinarlas a fuego medio por unos minutos. Se retira del fuego y se reserva, se baten los huevos y se le agrega la mezcla con las papas y se colocan en un sartén caliente con aceite de oliva por unos minutos y se termina la cocción en el horno.

TORTILLA DE DOS PIMIENTOS

INGREDIENTES

- 40 grs. de cebolla.
- 2 huevos.
- 100 grs. de pimentón rojo en juliana.
- 100 grs. de pimiento verde en juliana.
- Aceite de oliva.
- ½ cucharada de hierbas aromáticas picadas.
- Sal y pimienta.

PREPARACION

Lavar los pimientos, abrirlo retirar las semillas. Rehogar en el aceite la cebolla picada con los pimientos, tapar la sartén y dejar cocer a fuego medio. Batir los huevos con las hierbas picadas, pimienta y sal e incorporarlo en el sartén.

FABADA ASTURIANA

INGREDIENTES

- 300 gramos de alubia blanca (caraotas blancas,) remojadas y cocidas del día anterior.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 150 gr chorizo para cocido.
- 150 gr morcilla.
- 150 gr de tocino con veta.
- 1 hueso de jamón.
- 1 trozo de rabo de cerdo.
- 1 pizca de pimentón Baturro (en polvo).
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

Colocar a remojo las alubias en Agua fría la noche anterior.

Al día siguiente, en una cazuela grande cocinar las fabes junto con mirepoix de vegetales (zanahoria, puerro y cebolla). Aparte preparar un fondo con aceite de oliva sellando el tocino, los huesos de jamón, el rabo de cerdo y mirepoix de vegetales, agua caliente y una hoja de laurel. Retirar la espume que sube a la superficie y dejar cocer lentamente y cuando este blando el rabo apagar el fuego y reservar.

Luego en una olla calentar a fuego alto y rehogar cebolla en brunoise, ajo rostizado y agregar el chorizo cortado en rodajas, incorporar las alubias cocidas y los huesos con el rabo de cerdo cocidos, agregar un poco de vino de jerez, dejar evaporar e incorporar el fondo de cocción de los huesos, adicionarle baturro, sal y pimienta, dejar cocer unos minutos para finalizar introduciendo la morcilla cortada en rodajas previamente selladas para que la fabada no cambie de color.

El caldo debe quedar espeso; para ello se debe procesar unas fabes junto con la verdura del cocido y un poco de caldo con una pizca de pimentón por el pasador.

CALLOS A LA MADRILEÑA

INGREDIENTES

- 500 grs. de panza de res (morro).
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- 2 chorizos tipo español.
- 100 gr jamón serrano.
- 4 tomates maduros en concasse.
- 1 hoja de laurel.
- Sal.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 guindilla.
- pimienta blanca recién molida.
- 1 cucharadita de pimentón dulce baturro.
- 1 pimentón rostizado.
- 1 kg. de garbanzos (cocidos).

PARA EL CALDO

- 1 hueso de cerdo.
- 1 pata de res.
- 4 puerros.
- 5 zanahorias.
- 2 tomates maduros (concasse).
- 1 hoja de laurel.
- Pimienta negra recién molida.
- Sal.

PREPARACIÓN

Se limpian los callos, se ponen a hervir en una olla con agua y vinagre, para limpiarlos bien a fondo. Mientras tanto, se limpian las verduras y se prepara un caldo con los ingredientes arriba señalados. Una vez ha hervido durante 1/2 a fuego máximo, se añaden los callos, y la pata de res partida, que hiervan durante un buen rato. Se corta la cebolla en brunoise, el pimentón rostizado, los ajos en brunoise, el jamón, el tomate en concasse.

Se prepara un sofrito en la cazuela donde va a hacer los callos, con la cebolla, los ajos, y la guindilla, a fuego lento y con aceite de oliva. Cuando ya estén rehogados y empiecen a dorarse, se añade el pimentón dulce y antes de que se queme, se añade el tomate rallado y los trozos de de jamón, hasta que el sofrito esté terminado.

Luego se sacan los callos del caldo, se escurren los callos, se cortan en cubos y la pata de res y lo añadimos a la cazuela con el sofrito. Luego se cortan los chorizos en ruedas y se añaden también al guiso. Se dejan cocer a fuego lento durante 1 hora. Tienen que quedar muy blanditos, que se deshagan. Si durante la cocción hiciera falta más líquido, se va añadiendo caldo. Los garbanzos se pueden tener cocidos con antelación y añadir al guiso, cuando le falten 20 minutos, para que cueza todo junto.

CHAMPIÑONES AL AJILLO

INGREDIENTES

- 300 grs. de champiñones en cuartos.
- 50 grs. de ajo rostizado.
- 50 ml de brandy.
- 40 grs. de mantequilla.
- 20 grs. de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En una sartén colocar el aceite de oliva junto con el ajo, hasta que cristalice, agregar los champiñones hasta que se cocinen, salpimentar y flambear dejar reducir para agregarle el perejil servir en una cazuela de barro decorada.

SETAS CON CHISTORRAS Y ALCACHOFAS

INGREDIENTES

- 50 grs. de aceite de oliva.
- 50 grs. de setas o champiñones cortados en cuartos.
- 50 grs. de chistorras cortadas en ruedas.
- 50 grs. de corazones de alcachofas.
- 30 grs. de cebolla en plumas.
- 30 grs. de pimentón en juliana.
- 10 grs. de ajo en brunoise.
- 150 grs. de vino blanco.
- Sal pimienta.

PREPARACIÓN

En una sartén colocar el aceite de oliva, para rehogar la cebolla, ajo, pimentón, las chistorras, las alcachofas y los champiñones Lugo agregar el vino blanco para salpimentar dejar reducir por 10 minutos aproximadamente y servir en una cazuela de barro acompañada con pan.

SOPA MALLORQUINA

INGREDIENTES

- 150 gr de carne molida de res.
- 30 gr de jamón serrano en brunoise.
- 3 dientes de ajo grandes, pelados y majados.
- 4 ramitas de perejil cortado.
- Miga de 3 panes remojados en vino tinto seco.
- 4 cucharadas de harina de trigo.
- ½ taza de aceite de oliva.
- 1 cebolla en brunoise.
- 4 cucharadas de puré de tomate.
- 3 cucharadas de agua caliente.
- 1 y ¼ litro de fondo de vegetales.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACION

Mezcle bien la carne, el jamón, ajo, perejil, y la miga de pan bien escurrida. Forme bolitas cuyo tamaño sea un poco mayor que una metra; páselas por harina de trigo y fríalas y resérvelas.

En el resto del aceite fría la cebolla, antes de que se dore, escurra bien y coloque en el mortero, donde se majara junto con el puré de tomate.
Remueva y agregue tres cucharadas de agua caliente. Luego, pase todo por un colador fino.

En el aceite que quedo en la sartén, dore el resto de la harina, añada media taza de agua para desleírla y vuelque en una cacerola de barro junto con la mezcla de cebolla y tomate.

Añada el caldo, sazone con sal y pimienta, y deje que hierva durante 10 minutos. Incorpore las albóndigas y deje cocinar durante 5 minutos más. Sirva muy caliente.

CREMA DE ARANJUEZ

INGREDIENTES

- 200 grs. de espárragos frescos.
- 60 grs. de puerros cortados en brunoise.
- 40 grs. de zanahoria cortada en brunoise.
- 20 grs. de arroz.
- 800 grs. de fondo de aves.
- 1 yema de huevo.
- 80 grs. de crema de leche.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

En una olla mediana rehogar los espárragos, puerro y la zanahoria junto con el arroz en el aceite de oliva por 5 minutos, luego adicionar el fondo de aves y dejar en cocción a fuego medio por 25 minutos mas, seguidamente adicionarle la crema, sal y pimienta rectificar el sabor y agregarle la yema para espesar retirarla del fuego y agregarle el cilantro servir de inmediato bien caliente.

SOPA DE AJO

INGREDIENTES

- ½ pan francés del día anterior.
- 10 grs. de ajo.
- 5 grs. de pimentón baturro.
- 1 huevo batido.
- 30 grs. de jamón serrano en juliana.
- 200 grs. de fondo de aves.
- Sal pimienta al gusto.
- Aceite de oliva.

PREPARACIÓN

En una olla mediana rehogar el ajo, jamón serrano y pimentón en el aceite de oliva, luego agregarle el fondo de aves salpimentar y dejar reducir.

Luego de estar ya reducido agregarle el huevo batido poco a poco seguidamente el pan picado en macedonia y continuar en fuego lento por 5 minutos mas, servir bien caliente.

COCIDO MADRILEÑO

INGREDIENTES

- 450 grs. de morcilla.
- ½ pollo o gallina troceada.
- 1 Kilo. de garbanzos.
- 1 punta de jamón.
- 1 hueso de jamón.
- 150 grs. de tocineta.
- ½ repollo cortado en finas tira.
- 3 zanahorias.
- 3 papas.
- 1 cebolla.
- 2 clavos.
- Sal.
- 2 chorizos.
- 2 cebollas en brunoise.
- 2 huesos de ternera con su tuétano.
- 1 hueso de la rodilla de ternera.
- Aceite de oliva.
- 1 cucharón de aceite de oliva.
- 1 huevo.
- 3 rebanadas de pan.
- 1 rama de perejil.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharón de harina.

PREPARACIÓN

Se remojan los garbanzos de la noche anterior. Se limpian las verduras y se reservan. Las patatas se pelan y se dejan enteras. Se limpian la ternera, los huesos. Se ponen en una olla a la máxima potencia la carne, los huesos, la gallina y el jamón a hervir con sal. Tras 1/2 hora, con una espumadera se retira la espuma que se haya formado y se añaden los garbanzos y la cebolla con los clavos pinchados en ella, dejándolos 1 hora aproximadamente. Transcurrido ese tiempo, se baja el fuego y se añaden las verduras, las patatas y el embutido (chorizo). Mientras se va cociendo todo eso, se prepara la pelota.

PREPARACIÓN DE ALBÓNDIGAS DE PAN

- Si el pan es del día, se separa la miga de la corteza y se desmenuza con los dedos.
- Si el pan es del día anterior, se puede poner en remojo con agua o con un poco de caldo durante 15 minutos.
- Se une la miga de pan, el ajo rostizado, el perejil finamente cortado, el huevo, sal y pimienta. Se trabaja bien todo junto y se forman bolitas. Si se ha puesto el pan del día desmigado, necesitará un poco de caldo para que integre un poco.
- Se pone la harina en un plato, se pasan las albóndigas de pan por ella y se fríen en abundante aceite. Por último, se añaden al cocido, para que hiervan junto con el resto de ingredientes la última media hora. Una vez listo, se cuela el caldo, se hace una sopa con de primer plato y de segundo plato, se sirven las verduras, garbanzos, albóndigas y las carnes.

COCIDO GALLEGO

INGREDIENTES

- 200 g de jamón curado.
- 2 huesos de caña.
- 50 g de alubias blancas (remojadas la noche anterior).
- 1/2 kg de papas.
- 1/2 kg de grelos (hoja o flor de nabo) no tiene reemplazo pero sin embargo se puede sustituir por acelga.
- Tocineta.
- Codillo de cerdo cortado en rodajas.
- Fondo de res (elaborarlo con pata de res y hueso rojo).

PREPARACIÓN

En una olla con un poco de aceite de oliva rehogar un poco de cebolla en brunoise, agregar un poco de ajo rostizado y adicionar un poco de vino jerez. Verter el fondo que se elaboró con huesos y pata de res en la olla, con un poco de sal, el codillo de cerdo, el jamón y las alubias durante 40 minutos aproximadamente. Cuando estén a media cocción, agrega las papas cortadas en trozos pequeños y deja que siga cociendo 8 o 10 minutos. Aparte cuece los grelos. Cuando empiecen a hervir sácalos y escurre e incorpóralos junto con la tocineta a las alubias, dejando 10 minutos más hasta que esté todo cocido. Adiciona un poco de sal, pimienta, y pimentón español.

PULPO A LA GALLEGA

INGREDIENTES

- 1 pulpo de grande.
- 2 hojas de laurel.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada colmada de pimentón picante o dulce, según el gusto baturro.
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal (cantidad necesaria).
- Papas cocidas y cortadas en macedonia para acompañar.

PREPARACIÓN

Lavar bien el pulpo y golpearlo repetidamente con el rodillo, un martillo grueso, Hervir agua en una olla grande con unos 2 litros y medio de agua. Agregar el laurel, sal y el ajo, y llevar a ebullición. Cuando hierva el agua, echar el pulpo y dejar cocinarse 50 minutos. Sacar, escurrir y cortar el pulpo en trocitos pequeños y colocar en un cuenco grande o fuente tipo ensaladera. Espolvorearle sal y verter sobre él el pimentón mezclado con el aceite. Hacer que el pulpo se impregne bien del aceite y dejarlo macerándose 1 hora al menos. Servir en una tabla redonda de madera con canal o tope acompañado de papas cocidas cortada en cubos

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS CON POLLO

INGREDIENTES

- 2 pimientos medianos asados.
- 60 grs. de cebolla en brunoise.
- 60 grs. de pimentón en brunoise.
- 10 grs. de ajo en brunoise.
- 200 grs. de pollo cocido y picado en brunoise.
- 30 grs. de crema de leche.
- 30 grs. de vino blanco.
- 1 huevo batido.
- 30 grs. de harina de trigo.
- Sal y pimienta.
- Aceite de oliva.
- Aceite para freír.

PREPARACIÓN

En una sartén rehogar la cebolla, ajo, pimentón y el pollo en el aceite de oliva salpimentar para agregarle el vino, dejar reducir por 4 minutos adicionarle la crema de leche y esperar hasta que espese un poco retirar del fuego y dejar enfriar un poco.

Rellenar los pimientos con esta farsa, enharinarlos y pasarlos por el huevo batido para luego freírlos en el aceite bien caliente, servir en un plato decorado.

PATÉ DE POLLO ANDALUCÍA

INGREDIENTES

- 500 grs. de hígado de pollo limpios.
- 4 huevos enteros.
- 400 grs. de mantequilla clarificada.
- 150 grs. de cebolla en mirepoix.
- 15 grs. de ajo en mirepoix.
- 200 grs. de vino tinto.
- Hojas de lechuga para decorar.
- Brandy.
- Hierbas varias.
- Aceite de oliva.
- Papel de aluminio.
- Papel envoplast.

PREPARACIÓN

En una sartén colocar el aceite de oliva, y rehogar la cebolla, ajo y el hígado de pollo por 10 minutos aproximadamente, luego flambear con brandy salpimentar y agregar el vino tinto junto con las hierbas y dejar reducir.
En una olla clarificar la mantequilla y dejar enfriar un poco.

Tomar una licuadora y colocar el hígado de pollo luego de que este bien licuado, agregar la mantequilla poco a poco, luego colocarla en un molde cubierto con papel de aluminio y papel envoplast, llevarlo al horno por 30 minutos retirarlo del mismo para dejar enfriar, colocarlo en la nevera para que tome consistencia y poder desmoldarlo, picar y servir sobre lechugas decoradas.

TOSTAS DE ROOUEFORT Y NUECES

INGREDIENTES

- 100 grs. de queso roquefort.
- 50 grs. de mantequilla.
- 50 grs. de nueces.
- Pan de molde.
- Whisky.

PREPARACIÓN

Aplastar el queso con un tenedor y mezclarlo con la mantequilla ablandada hasta obtener una pasta homogénea, añadir un chorrito de whisky y mezclarlo de nuevo.

Repartir esta mezcla sobre rebanadas de pan tostado, recortarlas en forma de hoja y espolvorear con las nueces picadas.

PATÉ TRUFADO

INGREDIENTES

- 100 grs. de hígado de cerdo.
- 100 grs. hígado de ternera.
- 100 grs. higadillos de pollo.
- Crema de leche.
- Vino de Oporto.
- Trufa media.
- Sal y pimienta.
- Harina de trigo.
- 1 yema de huevo.
- Mantequilla.
- Trufa

PREPARACION

Trinchar los hígados, picar la trufa, en un sartén colocar mantequilla y aceite y rehogar los hígados a fuego moderado por unos minutos. Rociar con el vino y salpimentar. Cocer 5 minutos más. Luego incorporal los hígado en un procesador de alimentos. Agregar la trufa y la crema de leche. Mezclar cuidadosamente. Cocer a fuego lento durante varios minutos. Tamizar la harina, y colocarla en forma de corona sobre la mesa o mármol. Poner en el centro un huevo, aceite o mantequilla (derretida) incorporando agua poco a poco Trabajar estos ingredientes hasta obtener una masa muy dura. (Agregar más agua, si fuese necesario) Formar un bollo, y dejarlo en reposo durante 30 minutos. Encender el horno.

Estirar la masa con un rodillo, hasta dejarla de1 cm. de espesor. Cortar un rectángulo del tamaño del molde, y reservar. Con el resto, forrar el fondo y las paredes de dicho molde. Rellenar con la mezcla. Alisar la superficie. Cubrir con el restante de la masa. Cerrar los bordes. Batir ligeramente la yema, y pintar con ella la superficie. Cocer en horno suave durante 45 minutos. Retirar y dejar enfriar. Reservar en la nevera durante 2 horas. Desmoldar antes de servir.

SOPA DE LENTEJAS

. INGREDIENTES

- 1/2 kg de lentejas.
- 2 chorizos.
- 100 gr de panceta (tocineta).
- 100 gr de puntas de jamón (jamón serrano).
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla de tamaño medio.
- 1 tomate.
- 1 cucharada de pan rallado.
- 100 ml de aceite.
- Pimentón.
- Pimienta.
- Sal.

PREPARACION

Poner las lentejas en remojo la víspera. Pelar y cortar la cebolla y el diente de ajo. Cortar el tomate quitándole las semillas y la piel (tomate concasse).

Comenzamos escurriendo las lentejas y colocándolas en una cacerola a fuego con agua limpia. Añadimos el jamón, la panceta y el chorizo. Agregamos la sal y dejamos que se hagan a fuego lento.

En una sartén con aceite sofreír el diente de ajo y la cebolla. Cuando estén cristalizados añadimos el tomate. Rehogamos unos minutos y añadimos el pan rallado y un poco de pimentón. Incorporamos el refrito a las lentejas y dejamos hervir todo junto unos minutos.

CAZUELA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 200 grs. de champiñones grandes cortados en cuartos.
- 100 grs. de jamón serrano en macedonia.
- 1 cucharadita de ajo rostizado.
- Aceite de oliva.
- 80 grs. de salsa de vino tinto ligera.
- Brandy para flambear.

PREPARACIÓN

En una sartén colocar el aceite de oliva dejar calentar y agregarle el jamón serrano, luego el ajo salpimentar y flambear, cuando ya este casi seco agregarle los champiñones dejar reducir por 10 minutos mas para agregarle la salsa de vino tinto, mezclarla para que se unan todos los ingredientes y rociar con el perejil servir en una cazuela decorada.

ZARZUELA DE PESCADOS Y MARISCOS

INGREDIENTES

- 1/2 Kg. de pescado de carne firme (robalo o mero).
- 1/2 Kg. de merluza.
- 1/2 Kg. de calamares en aros.
- 6 langostinos o gambas grandes.
- 6 cigalas.
- 16 mejillones.
- 2 cebollas grandes.
- 1/2 de tomate frito.
- Aceite de oliva.
- Ajo rostizado.
- Perejil.
- Sal y pimienta.
- 1 vaso de vino blanco seco.

- 1 vaso pequeño brandy.
- 6 almendras tostadas.
- Harina.
- 2 vasos de caldo de pescado.

PREPARACIÓN

Se salpimienta, el pescado enharinarlo sellar ligeramente en una sartén caliente y reservar. Los mejillones se limpian, se sellan en una sartén y se flambean con un poco de brandy y se reserva. Los calamares se enharinan y se llevan a fritura. Se reservan. La cebolla cortada fina se rehoga. Cuando comience a dorarse se le añade el tomate, el vino. Se deja reducir. Se añade el caldo de pescado los mejillones flambeados y se rectifica de sal y pimienta, dejándolo hervir 10 minutos. Cuando esté listo se vierte el sofrito a la cazuela sobre el pescado, calamares y los mariscos. Se majan en el mortero las almendras junto al ajo rostizado y el perejil. Se pone todo junto a fuego lento durante 10 minutos (en un horno ya precalentado).

ASOPADO DE MARISCOS

INGREDIENTES

- 250 grs. de mariscos limpios.
- 120 grs. de arroz.
- 80 grs. de cebolla en brunoise.
- 80 grs. de pimentón en brunoise.
- 10 grs. de ajo en brunoise.
- 20 grs. de mantequilla.
- 2 grs. de azafrán.
- 20 grs. de aceite de oliva.
- Brandy para flambear.
- 1 copa de vino de jerez.
- Sal y pimienta.
- 1 litro de bisque.

PREPARACIÓN

En una olla rehogar la cebolla, ajo y el pimentón en el aceite de oliva y mantequilla cocinar hasta que cristalicen seguidamente agregarle los mariscos y flambear, agregar el vino y el arroz y dejar reducir, luego agregarle el bisque, azafrán y salpimentar taparlo para su cocción por 35 minutos aproximadamente. Al estar ya cocido el arroz colocarle el jerez y servir bien caliente acompañado con pan al ajillo.


Arroces

PAELLA VALENCIANA

INGREDIENTES

- 500 gr. de arroz denominación de origen Valencia (alrededor de 125 gr. por persona).
- 800 gr. de pollo troceado donde se suelen incluir las pechugas.
- 600 gr. de conejo deshuesado y troceado.
- 100 gr de guisantes congelados.
- 200 gramos de 'garrofó'. Una variedad de alubia blanca, grande y plana típica de Valencia. Si el garrofón no es fresco, añadiremos solamente 100 gr. puesto a remojo unas doce horas antes.
- 100 gramos de tomate triturado, lo que equivale más o menos a un tomate sin piel y sin semillas de tamaño mediano.
- 150 ml de aceite de oliva.
- Hebras de azafrán o en su defecto colorante amarillo en polvo.
- Una cucharadita de pimentón rojo dulce en polvo.
- Sal.
- Pimienta.
- Fondo de ave.
- Vino de jerez.

NOTA: Utilizaremos las variedades 'senia' (el que se vende normalmente, con el grano bastante redondo) o la variedad 'bomba', que hace que sea más difícil que el arroz se pase aunque es menos sabroso y más caro que el 'senia'.

PREPARACIÓN

En una paellera pequeña colocar el aceite de oliva, cebolla, pimentón, ajo y todos los vegetales según el correcto orden de cocción y dejar que cristalicen luego agregarle las carnes y seguidamente el arroz flambear con brandy y cocinar por 5 minutos para agregarle el fondo, el azafrán, la sal y pimienta luego taparla y cocinar a fuego medio por 35 minutos retirar del fuego agregarle el jerez y decorarla con los pimientos asados y guisantes

FIDEUA

INGREDIENTES

- 300 gramos de fideos.
- ½ litro de fumet.
- 150 gr de calamares.
- 150 gr de mejillones.
- 150 gr de almejas.
- 150 gr de camarones.
- 1 cebolla en brunoise.
- 1 cucharada de ajo rostizado.
- 2 tomates en concasse.
- Aceite de oliva.
- Azafrán.
- 1 pimentón rojo rostizado.

PREPARACION

En una paellera calentar a fuego alto con un poco de aceite de oliva, rehogar la cebolla y el ajo en brunoise hasta cristalizar, agregar los calamares, las almejas, parte de los mejillones y dejar otros para decorar, agregar el tomate en concasse ,un poco de vino jerez , fumet y dejar cocer unos minutos, luego incorporar los camarones ,sal , pimienta y el azafrán cuando hayan transcurrido 10 minutos agregar los fideos y el pimentón rostizado dejar cocer unos minutos e ir agregando fumet de ser necesario y rectificar de sal y pimienta. Decorar con pimentón rostizado.

NOTA: Los fideos pueden agregarse directamente a la paellera o para obtener una mejor textura freírlos en abundante aceite antes de incorporarlos a la paellera. El resultado de una excelente fideua se obtiene de un fumet bien elaborado al cual se le debe incorporar un bouquet garni.

ARROZ CON CHORIZO Y GAMBAS

INGREDIENTES

- 250 gr de arroz.
- 3 chorizos tipo español.
- 150 gr de gambas limpias.
- 1 pimentón rostizado.
- 1 cebolla en brunoise.
- Aceite de oliva.
- Puré de ajo rostizado (una cucharada).
- 250 ml de bisque de camarones.
- Vino de jerez.
- Sal.
- Pimienta.
- Baturro.
- Azafrán.

PREPARACIÓN

En una paellera pequeña colocar el aceite de oliva, cebolla en brunoise,el ajo rostizado, cuando la cebolla este cristalizada incorpore los chorizos cortados en rodajas, adicione el vino de jerez y deje evaporar el alcohol ,luego añadir el arroz ,el bisque de camarones, el baturro, sal, pimienta y el azafrán dejar cocer el arroz sin removerlo por espacio de 30 minutos, luego bajar el fuego y cuando este casi listo se agregan los camarones previamente limpios(retirar el tracto gástrico) dejar cocinar por unos minutos más . Retirar del fuego agregarle el jerez y decorarla con los pimentones asados.

PAELLA FINANCIERA

INGREDIENTES

- 80 grs. de cerdo en macedonia.
- 80 grs. de pollo en macedonia.
- 80 grs. de carne de res en macedonia.
- 30 grs. de cebolla en cuadros pequeños.
- 20 grs. de pimentón.
- 5 grs. de ajo en brunoise.
- 5 grs. de perejil finamente picado.
- Azafrán.
- 350 grs. de fondo de aves.
- Aceite de oliva.
- 120 grs. de arroz.
- 1 pimentón asado y picado en tiras para decorar.
- Vino de jerez.

PREPARACIÓN

En una paellera pequeña colocar el aceite de oliva, cebolla, pimentón, ajo y dejar que cristalicen luego agregarle las carnes y seguidamente el arroz cocinar por 5 minutos para agregarle el fondo, colorante, la sal y pimienta luego taparla y cocinar a fuego medio por 35 minutos retirar del fuego agregarle el jerez y decorarla con los pimientos asados.

ARROZ NEGRO CON CALAMARES

INGREDIENTES

- 125 grs. de arroz.
- 180 grs. de calamares cortados en aros.
- 50 grs. de cebolla en brunoise.
- 30 grs. de pimentón en brunoise.
- 10 grs. de ajo en brunoise.
- 400 cc. de fumet.
- 50 cc. de aceite de oliva.
- Sal pimienta.
- 1 bolsa de tinta de calamares.

- 1 copa de vino jerez.
- Brandy para flambear.
- 1 pimentón rojo rostizado.

PREPARACIÓN

En una paellera colocar el aceite de oliva y rehogar los vegetales, seguidamente agregarle los aros de calamares hasta que tome consistencia, luego flambearlos para agregarle el arroz el vino blanco y el fumet salpimentar y colocarle la tinta de calamares, mezclar bien y taparlo para que cocine a fuego lento, por 40 minutos aproximadamente, cuando ya abra el arroz decorar con los pimientos asados cortados en juliana y el perejil.

ARROZ CON VIEIRAS Y CAMARONES

INGREDIENTES

- 400 ml de bisque de camarón.
- 50 grs. cebolla cortada en brunoise.
- 30 grs. pimentón mediano cortado en macedonia.
- 10 grs. ajo en brunoise.
- Azafrán.
- 50 ml de aceite de oliva.
- 1 copa de vino blanco.
- Brandy para flambear.
- Vino de jerez.
- 120 grs. gramos de arroz.
- 125 grs. de vieiras limpias.
- 125 grs. de camarones limpios.
- Sal y pimienta.
- 100 grs. de guisantes.
- 1 pimentón rojo para decorar picado en tiras gruesas.
- 100 grs. de espárragos verdes.

PREPARACIÓN

En una paellera colocar el aceite a calentar luego agregar la cebolla, ajo pimentón en macedonia, esperar que cristalicé luego agregarle las vieiras los camarones y flambear agregar el vino blanco y el arroz rehogarlos por 3 minutos aproximadamente salpimentar luego adicionarle el fumet , azafrán y dejar cocinar por 30 minutos al arroz reventar colocarle el pimentón los espárragos y bajarle el fuego a mínimo por 10 minutos mas verificarle la sazón y colocarle los guisantes para decorar bajar del fuego y servir.

ARROZ CON PATO DEL COMPADRE

INGREDIENTES

- 150 grs. de pato en macedonia.
- 100 grs. de arroz.
- 100 grs. de tomate cortado en brunoise.
- 50 grs. de cebolla en brunoise.
- 100 grs. de pimentón cortado en brunoise.
- 5 dientes de ajo cortado en brunoise.
- 1 hojas de laurel.
- 100 cc. de vino de blanco.
- 500 cc de fondo de aves.
- Azafrán.
- 50 cc de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En una paellera colocamos el aceite y calentamos, rehogamos los vegetales luego adicionamos la carne de pato y el vino, rehogamos todo durante 15 minutos. Agregamos el arroz el fondo de aves y el azafrán, salpimentamos dejamos cocinar a fuego medio hasta que abra el grano de arroz, le bajamos fuego tapamos la paellera y dejamos cocinar por 15 minutos más aproximadamente.

ARROZ A LA CATALANA

INGREDIENTES

- ½ kilo de pollo cortado en trozos.
- Aceite de oliva.
- 1 taza de vino blanco seco.
- 100 gr de calamares cortados en aros.
- 1 cebolla en brunoise.
- ½ kilo de tomates muy maduros rallados.
- ½ kilo de mejillones.
- 100 gr de butifarra en rebanadas.
- 1 taza de guisantes.
- Azafrán.
- 2 dientes de ajo majados.
- 1 Pimentón rojo asado y cortado en tiras.
- 2 tazas de fondo de vegetales.

PREPARACION

En un caldero hondo fría el pollo hasta que dore. Añada el vino y deje cocinar lentamente hasta que este blando. Fría los calamares, añada la cebolla y cuando tome color, agregar el tomate, incorpore los mejillones tape y deje cocinar 5 minutos.

Traslade todo al caldero donde está el pollo y agregue la butifarra, añada el arroz dando vueltas hasta que empiece a dorarse, agregue 2 tazas de fondo y los guisantes, sazone con azafrán y ajo, deje cocinar hasta que el arroz este en su punto, momentos antes de bajar del fuego, adorne con tiras de Pimentón asado y sirva.


Carnes

PASTEL DE TERNERA MADRILEÑO

INGREDIENTES

- 200 grs. carne de ternera molida.
- 200 grs. carne de cerdo molido.
- 80 grs. de cebolla en brunoise.
- 80 grs. de pimentón en brunoise.
- 10 grs. de ajo en brunoise.
- 10 grs. de pimentón en polvo.
- 2 amarillas de huevo.
- 100 grs. de harina de trigo.
- 100 grs. de pan rallado.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En un bowl. Colocar todos los ingredientes y amasar hasta conseguir una pasta homogénea, luego colocarla en un molde engrasado con mantequilla y se lleva al horno por 45 minutos, aproximadamente después de retirarlo del horno desmoldarlo para picarlo en ruedas y servirlo en un plato decorado con su guarnición.

SOLOMILLO DE RES AL JEREZ

INGREDIENTES

- 1 medallón de lomito.
- 1 copa de vino de jerez.
- Roux claro (en caso de ser necesario para darle cuerpo a la salsa).
- 20 ml. de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

Salpimentar el medallón de lomito, en una sartén bien caliente colocar el aceite de oliva y sellar por ambos lados, luego pasar el lomito a una fuente y llevar a horno por espacio de 10 minutos. Mientras tanto en el sartén donde se sello el lomito desglasar con el vino jerez, dejar evaporar el alcohol y reducir, rectificar de sal y pimienta y de ser necesario para darle textura a la salsa agregar un poco de roux. Servir en un plato napando un poco el lomito con su salsa y decorado con su guarnición.

NOTA: También se puede obtener una salsa con cuerpo por reducción.

TERNERA ESTOFADA CON VERDURAS AL JEREZ

INGREDIENTES

- 350 grs. de ternera en dados.
- 1 pimiento asado cortado en dados.
- 1 cebolla asada cortada en dados.
- 80 grs. de ajo porro en media luna.
- 5 dientes de ajo en brunoise.
- 100 grs. de tomate cortado en macedonia sin semilla ni piel.
- 100 grs. de zanahoria en macedonia.
- 150 cc. de vino blanco.
- 1 ltr de fondo de res claro.
- 40 cc de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.
- 1 hoja de laurel.

PREPARACIÓN

En una sartén bien caliente sellar la ternera con el aceite de oliva, luego agregarle el vino y dejar en cocción por 8 minutos, luego agregarle los demás ingredientes tapar, y dejar reducir por 30 minutos mas, salpimentar servir con arroz en una cazuela decorada.

ESTOFADO DE BUEY

INGREDIENTES

- 200 grs. Espalda de buey.
- 20 grs. yogurt natural.
- 100 grs. de cebolla en plumas.
- 40 cc de aceite de oliva.
- 1 copa vino blanco.
- Páprika.
- Sal y pimienta.
- 1 ltr de fondo de res oscuro.

PREPARACIÓN

Cortar la carne en dados de regular tamaño. Calentar el aceite en una cazuela. Dorar la carne y agregar las cebollas. Cocer durante 5 minutos removiendo constantemente. Incorporar el vino dejarlo reducir un poco. A reducir un poco el vino agregarle el fondo res oscuro. Salpimentar y agregar una pizca de páprika. Tapar la cazuela. Cocer a fuego muy lento durante 2 horas. 5 minutos antes de retirar del fuego, añadir el yogurt. Servir, acompañado de arroz blanco.

OSSOBUCO A LA NARANJA

INGREDIENTES

- 250 grs. jarrete de ternera, en rodajas gruesas. (lagarto con hueso).
- 50 gr de harina de trigo.
- 2 dientes de ajo rostizado.
- 1 cebolla en brunoise.
- 100 ml de zumo de naranja.
- 4 tomates maduros.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Aceite vegetal para sellar.
- 500ml de fondo de res.
- 1 copa de vino de jerez.
- 20 gr de corteza de naranja.
- Hierbas aromáticas (romero,laurel,tomillo).
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Calentar agua en un cazo. Sumergir los tomates durante 30 segundos. Retirar y pelar. Sacar las semillas, y cortar en brunoise. Pelar el ajo, y majarlo en el mortero. Colocar en un plato la harina, pasar la carne por la harina y luego en aceite vegetal caliente sellarlo. Retirar y reservar.

En un caldero colocar aceite de oliva, rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Agregar los tomates y mezclar. Cocer a fuego lento durante 5 minutos. Verter el vino y el fondo. Añadir las hierbas aromáticas y el ajo. Incorporar nuevamente la carne. Tapar la cazuela. Cocer a fuego moderado durante 45 minutos. Agregar las tiras de corteza de naranja y el zumo de naranja. Cocer 45 minutos más.

CARNE DE TERNERA RELLENA

INGREDIENTES

- 1 kilo de faldilla de ternera.
- 150 grs. de jamón entreverado.
- 2 huevos cocidos.
- 50 grs. de aceitunas verdes sin hueso.
- 1 huevo.
- Aceite de oliva.
- 150 grs. de cebolla en brunoise.
- 15 grs. de ajo en brunoise.
- 1 copa de vino blanco seco.
- 15 grs. de maicena.
- 20 grs. de harina de trigo.
- Sal y pimienta negra molida.
- Laurel.
- 250 cc de caldo de res.
- Bramante de atar carne.

PREPARACIÓN

Procuraremos que la faldilla de carne sea fina; la aplastaremos para adelgazarla más y la cortaremos en rectángulo, dejando los recortes sobrantes para picarlos en compañía del jamón, las aceitunas y los huevos hervidos, que desmenuzaremos para juntarlo todo con la carne picada y el jamón, y añadiremos el par de huevos batidos.

Sobre el rectángulo de carne aderezada con sal y pimienta, colocaremos el relleno preparado y los enrollaremos y lo ataremos con un bramante dándole forma de canalón. En una cazuela bastante ancha sofreiremos en aceite la cebolla y el ajo, a fuego suave. Pasaremos la carne por harina y la sofreiremos de modo que quede dorado.

Seguidamente abocaremos el vino y lo dejaremos cocer todo durante tres minutos. Se le vierte entonces el caldo con la hoja de laurel. Con la cazuela tapada se deja cocer a fuego suave durante 25 min. Se saca la carne de la cazuela y se deja enfriar encima de una tabla. Añadiremos a la salsa la maicena disuelta en medio vaso de agua. Cuando esté fría la carne, la cortaremos a rodajas de un centímetro de gruesas.

FIAMBRE DE TRES CARNES

INGREDIENTES

- 300 grs. de carne de ternera picada.
- 300 grs. de carne de cerdo picada.
- 600 grs. de pechuga de pollo en filetes.
- 300 grs. de panceta ahumada)
- Aceite.
- Sal y pimienta.
- Ajo.
- Tomillo.
- Orégano.
- 3 huevos.

PREPARACIÓN

En un bowl se engrasa con aceite, después se coloca el beicon que cuelgue por fuera del molde. Salpimentar las pechugas de pollo se colocan en el molde. Se mezcla la carne picada con los huevos, salpimienta, sal de ajo, tomillo y orégano. Se coloca encima del pollo se tapa con el beicon. Se envuelve el molde con papel de aluminio se mete en el horno a 175 grados durante una hora. Se retira y se deja enfriar poniendo peso encima del molde.

ALBÓNDIGAS DE CARNES

INGREDIENTES

- 500 grs. de. carne picada ternera.
- 500 grs. de carne picada cerdo.
- 50 grs. de ajo cortado en bruniose.
- 30 grs. de perejil.
- 2 huevos.
- 2 rebanadas pan.
- 60 cc. de leche.
- 40 grs. de harina de trigo.
- 40cc de aceite de oliva.
- 10 grs. de sal.
- 100 grs. de cebolla en brunoise.
- 200 grs. de tomate concase.
- 100 cc de vino blanco.
- 1 lata de guisantes.
- 400 cc de fondo de res claro.

PREPARACIÓN

Mezclar la carne y salpimentar, machacar en el mortero ajo y perejil, añadir a la carne junto con los huevos. Mezclar la leche con el pan bimbo, y salpimentar; dejar esponjar y mezclar con la carne. Todo bien homogéneo, formar pelotitas de carne, pasar por harina, y freír en abundante aceite.

En una cazuela, rehogar la cebolla, el ajo, añadir perejil, cuando este dorado, añadir los tomates, vino blanco y fondo, una hoja de laurel, salpimentar y dejar cocer. Introducir las albóndigas y un puñado o lata de guisantes dejar cocer 20 minutos.

CREPES RELLENOS DE CARNE

INGREDIENTES

- Crepés.
- 500 grs. de carne picada de ternera.
- 100 grs. de pimiento rojo en juliana.
- 20 cc de salsa de soja.
- 100 grs. de champiñones cortados en lonjas.
- 50 grs. de maíz.
- 100 grs. de cebolla en juliana.
- 2 dientes de ajo cortado en brunoise.
- 100 grs. de tomates en macedonia.
- Lechuga cortada en chifonada.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En una sartén con un poco de aceite, rehogamos la cebolla, el ajo y añadimos la carne que saltearemos hasta que quede suelta. Incorporamos el maíz, pimiento, la salsa de soja y champiñones. Se salpimienta, revolvemos bien y reservamos caliente Aparte colocamos los tomates y la lechuga En los crepés (es mejor hacerlos después de la carne) colocamos primero unos trocitos de tomate, algo de lechuga y el preparado de carne, enrollamos y servimos caliente.

CARNE MORUNA

INGREDIENTES

- 500 gr de carne de ternera se corta en macedonia (1ª clase).
- 1 cebolla en brunoise.
- 80 gr de ciruelas pasas.
- 100 gr de almendra fileteada.
- 50 grs de aceituna rellenas.
- 250 ml de fondo de res.
- 4 de tomates cortado en macedonia.
- 1 pimentón rostizado cortado en macedonia.
- Especias morunas (azafrán, baturro, pimienta, cúrcuma, canela).

- Fondo de res.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Vino de jerez (cantidad necesaria).

PREPARACIÓN

En una cazuela coloca aceite y se sella la carne, luego se le coloca la cebolla seguidamente el pimentón, el tomates, se adiciona el vino de jerez hasta q se evapore y se deja cocinar por unos minuto. A pasar de los minutos se incorpora las pasas, almendras, las aceitunas, las especias morunas, y se le coloca el fondo de res y se salpimienta, se le coloca la tapa y se cocinar por uno 20 minutos.

RIÑONES AL JEREZ

INGREDIENTES

- 1/2 kilo de riñones cortados en trozos regulares.
- 1 cucharada de manteca de cochino.
- 5 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cebolla mediana en brunoise.
- 1 cucharada de perejil cortado.
- 1 cucharadita de Pimentón en polvo.
- 1 cucharadita de harina de trigo tostada.
- 1 taza de jerez seco.
- Pan frito para acompañar.

PREPARACIÓN

Limpie los riñones quitando piel y conductos de orina, luego lavar con agua y vinagre. Colóquelos en una sartén honda sobre fuego vivo, dele unas vueltas y bote el líquido que suelten.

Aparte, en la manteca y el aceite, sofría la cebolla y el perejil, cuando comiencen a tomar color, añada el Pimentón en polvo, dele unas vueltas e incorpore los riñones, la harina y la taza de jerez. Deje que se cocinen a fuego medio por 10 minutos, rectifique la sal y baje del fuego. Coloque en una bandeja acompañado de pan frito.

LOMO DE CERDO A LA CATALANA

INGREDIENTES

- 300 grs. de lomo de cerdo.
- 80 grs. de cebolla en brunoise.
- 80 grs. de pimentón rojo asado picado en macedonia.
- 10 grs. de ajo en brunoise.
- 50 grs. de aceitunas negras.
- 50 grs. de aceitunas verdes.
- 150 grs. de tomate en concasse.

- 200 grs. de fondo de aves.
- 40 cc de aceite de oliva.
- Brandy para flambear.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En una sartén sellar el lomo de cerdo salpimentado, colocarlo en una bandeja y llevar al horno por 40 minutos aproximadamente, en la misma sartén donde se sello el cerdo agregar un poco más de aceite de oliva, y agregar la cebolla, ajo, pimentón y flambear luego agregarle el fondo de aves y dejar reducir, luego agregarle las aceitunas y cuando el cerdo salga del horno incorporarlo a esta salsa, y levantar nuevamente por 10 minutos para que absorba el sabor de la salsa espesar con roux si es necesario, cortar el lomo en ruedas y servirlo acompañado con su guarnición en plato decorado.

LOMO ASADO A LA CANELA

INGREDIENTES

- 200 grs. de lomo de cerdo.
- 80 grs. de cebolla en brunoise.
- 20 grs. de ajo en brunoise.
- 1 hoja de laurel.
- 20 grs. de canela en polvo.
- 5 grs. de pimienta negra molida.
- 20 grs. de azúcar.
- 30 cc de aceite de oliva.
- 10 grs. de sal.
- 250 cc de fondo de res.

PREPARACION

Mezclar la sal con la canela y la pimienta y espolvorear la carne bien. A continuación calentar en una sartén el aceite y sellar el lomo y dejarlo a fuego suave e irle dando vueltas para que se haga por igual. Cuando empiece a tomar color dorado añadir la cebolla y dejar que también se dore un poco para añadirle el azúcar. Una vez que todo haya terminado de dorarse añadir el fondo, el laurel, dejarlo a fuego lento durante unos 40 minutos, si se evaporase el caldo, añadir un poco más, se puede servir acompañado de una manzana cortada en rodajas gruesas hechas en una sartén con un poco de mantequilla.

CORDERO AL CHILINDRON

INGREDIENTES

- 350 grs. de pulpa de cordero.
- 100 grs. de cebolla en brunoise.
- 100 grs. de pimentón en brunoise.
- 100 grs. de tomate concasse.
- 10 grs. de ajo en brunoise.
- Una rama de romero pequeña.
- 150 cc de vino tinto.
- 200 cc de fondo de res.
- Sal y pimienta.
- 1 hoja de laurel.
- 40 cc de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

En un caldero sellar el cordero, hasta que dore, luego agregarle los vegetales junto con las hiervas, después de 5 minutos colocarle el vino y dejar reducir, después el fondo y tapar a fuego medio por 35 minutos salpimentar y espesar si es necesario, servir en una cazuela acompañado con su guarnición.

CALDERETA DE CORDERO ESTILO CÁDIZ

INGREDIENTES

- 1 careé de cordero entero.
- Una rama de romero.
- 2 hojas de laurel.
- Unos clavitos de olor.
- 150 cc de vino tinto.
- 15 grs. de ajo machacado.
- 30 cc de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Colocar la pieza de cordero en una bandeja y macerarla con todos los ingredientes por 2 horas aproximadamente, luego llevarla al horno y dejarla por 40 minutos al estar en su término deseado sacarla del horno y picarla siguiendo la costilla, servir preferiblemente con papas horneadas.


Pollos y
Aves

EMPANADA GALLEGA

INGREDIENTES

- 2 huevos.
- 400 grs. de harina todo uso.
- 60 grs. de mantequilla.
- Agua (cantidad necesaria).
- 1 pollo entero cocido y desmechado.
- 100 grs. de cebolla en pluma.
- 100 grs. de pimentón en juliana.
- 50 grs. de aceitunas verdes rellenas.
- 30 grs. de alcaparras.
- 10 grs. de ajo en brunoise.
- Sal, pimienta y color amarillo.
- Aceite de oliva.

PREPARACIÓN PARA EL RELLENO

Formar un volcán con la harina colocarle 2 huevos, agua, sal y mezclar luego colocarle la margarina y amasar hasta formar una masa como para pan, estirarla y colocarla en un molde engrasado y enharinado, reservar la mitad para la tapa del molde.

PREPARACIÓN PARA EL RELLENO

En una sartén con el aceite de oliva colocar la cebolla, pimentón, ajo sal pimienta hasta que estén cristalizados agregarle el pollo, aceitunas, y alcaparras. Dejar enfriar y colocarlo en el molde que esta con la masa, luego cubrirlo y sellarlo con la otra parte de la masa y pintarlo con huevo para llevarlo al horno por 30 minutos aproximadamente luego retirarla del horno dejar enfriar un poco para picarla y servir en un plato decorado.

POLLO AL AJILLO

INGREDIENTES

- 1 milanesa de pollo o churrasco de muslo.
- 1 cucharada de ajo rostizado.
- Hojas de perejil finamente cortadas.
- Mantequilla clarificada (cantidad necesaria).
- Sal pimienta.
- Aceite de oliva (cantidad necesaria).

PREPARACIÓN

En una sartén colocar el aceite de oliva y sellar el pollo salpimentado por ambas partes, hasta completar la cocción, en una olla fundir la mantequilla agregar el ajo hasta que dore un poco, dejar cocinar por 5 minutos, rociar con el perejil, salpimentar y servir sobre el pollo en un plato con su contorno ya decorado.

POLLO A LA JARDINERA

INGREDIENTES

- 200 grs. de suprema de pollo cortados en 4.
- 50 grs. de papa cortadas en macedonia.
- 50 grs. de zanahorias en macedonia.
- 50 grs. de vainitas en macedonia.
- 20 grs. de cebolla en macedonia.
- 20 grs. de pimentón en macedonia.
- 10 grs. de ajo en brunoise.
- 20 grs. de ajo porro en brunoise.
- Aceite de oliva.
- 500 cc de fondo de aves.
- Sal y pimienta.
- Azafrán.
- 5 grs. de perejil finamente picado.

PREPARACIÓN

En una sartén honda sellar el pollo con el aceite de oliva colocarle todos los demás ingredientes menos el cilantro que se adiciona al final, se tapa y se deja a fuego medio por 30 minutos se rectifica la sal y se sirve en una cazuela acompañado con arroz.

POLLO A LAS FINAS HIERBAS

INGREDIENTES

- 1 pollo entero.
- 1 cebolla mediana entera.
- Ramas de romero, hojas de laurel, tomillo y otras (preferiblemente que sean frescas).
- 250 cc de vino blanco.
- 30 grs. de berru menier si hace falta.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Limpiar el pollo y colocarlo en una bandeja, limpiar la cebolla y adicionarla junto con las hierbas, el vino, sal y pimienta llevarlo al horno por 45 minutos, retirarlo del horno y picarlo en raciones de cuartos para servir acompañado de su guarnición en un plato decorado.

POLLO RIOJANO

INGREDIENTES

- 1 suprema de pollo.
- 100 grs. de tomates concasse.
- 1 pimentón asado.
- ½ guindilla picante (ají picante).
- ½ cebolla en brunoise.
- 1 cucharadita de ajo rostizado.
- 50 ml de vino de jerez.
- Aceite de oliva (cantidad necesaria).
- 30 grs. de harina de trigo.
- Sal y pimienta.
- 1 hoja de laurel.

PREPARACIÓN

En una sartén colocar el aceite de oliva cuando ya este caliente colocarle la suprema de pollo sal pimentada y enharinada, sellar por ambas partes hasta que tenga su consistencia, luego reservar, en la misma sartén colocar un poco mas de aceite de oliva para rehogar los demás ingredientes comenzando por la cebolla, ajo y el tomate reducir el vino junto con la guindilla, cuando tome cuerpo incorporarle la suprema y dejar por unos minutos para que absorba el sabor de la salsa, servir con su guarnición.

POLLO A LA CAZUELA

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo cortado en cuadros medianos.
- 60 grs. de cebolla cortada en macedonia.
- 20 grs. de ajo cortado en brunoise.
- 50 grs. de pimentón cortado en macedonia.
- 100 grs. de calabacín cortado en macedonia.
- 100 de berenjena cortada en macedonia.
- 150 grs. de tomates concasse.
- 1 hoja de laurel.
- Sal y pimienta.
- 40 cc de aceite de oliva.
- 100 de fondo de aves

PREPARACIÓN

Se coloca en una cazuela aceite, al calentarse se incorpora el pollo salpimentado, a lo que esté bien dorado, luego todos los ingredientes restantes, dejando a fuego medio hasta que empiece a soltar sus jugos, si observa que no tiene mucho líquido le puede colocar un poco de fondo de aves, se le baja el fuego dejándolo al mínimo hasta que el pollo este bien cocido.

POLLO AROMATICO

INGREDIENTES

- 200 grs. de suprema de pollo cortada en cuadro medianos
- 1 Huevos cocido
- 10 grs. de ajo brunoise
- 50 grs. de almendras.
- 100 grs. de cebolla brunoise
- 40cc de aceite de oliva
- 100 cc de fondo de ave.
- 100 cc de vino blanco
- Hierbas aromáticas (laurel, tomillo y perejil)
- Sal y pimienta.

PREPARACION

Colocar las almendras en una fuente refractaria, y tostarlas ligeramente en el horno. Pelar los huevos, cortar en mitades y retirar las yemas. Calentar una sartén colocar aceite, el ajo y reservarlo. Machacar en el mortero el ajo, las almendras tostadas y las yemas. Calentar el resto del aceite en una cazuela, dorar los trozos de pollo, salpimentar, retirar y mantener al calor. En el mismo aceite dorar la cebolla y el ajo restante, agregar el vino blanco y las hierbas aromáticas, hervir durante 5 minutos, introducir nuevamente los trozos de pollo, recubrir con el caldo, cocinar a fuego lento durante 30 minutos, añadir la mezcla de almendras, dejar a fuego lento durante unos minutos más.

POLLO A LA CERVEZA

INGREDIENTES

- 1 pollo.
- 100 grs. de cebolla cortada en macedonia.
- 100 grs. de tomates cortados en macedonia.
- 1 cerveza.
- 15 cc de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

PREPARACION

Se coloca el pollo entero en un recipiente, salpimentarlo, se le agrega la cebolla y el tomate sin la piel, bien cortadito todo, y se le añade una cerveza entera y aceite de oliva, y se mete en el horno a fuego lento, hasta que este doradito.

POLLO A LA VIZCAINA

INGREDIENTES

- 1 pollo entero.
- Sal y Pimienta.
- 100 grs. de cebollitas enteras y pequeñas.
- 200 grs. de jamón en julianas.
- 80 grs. de pimientos verdes cortados en juliana.
- 150 cc de vino blanco.
- 200 grs. de tomates en juliana.
- 20 grs. de ajo en brunoise.
- 30 cc de aceite de oliva.

PREPARACION

Se toma un pollo y se corta a pedazos no muy grandes. Se rehogan éstos en la sartén con aceite y se sazonan con sal y pimienta, agregándoles unas cuantas cebollitas enteras y pequeñitas, el ajo, el jamón, los pimientos verdes y tomates. Todo junto se rehoga, dándoles vueltas, se agrega el vino blanco y se deja cocer poco a poco hasta que el pollo esté tierno.

CONEJO AL SALMOREJO

INGREDIENTES

- 1 conejo picado en piezas.
- 150 grs. de cebolla en brunoise.
- 20 grs. de ajo en brunoise.
- 150 grs. de pimentón en brunoise.
- 200 cc de vino blanco.
- 250 cc de fondo de aves.
- 2 limones.
- 30 cc de aceite de oliva.
- 2 hojas de laurel.
- Tomillo fresco.
- Romero fresco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Lavar el conejo ya picado con abundante agua fría y caliente, luego frotarlo con limón y escurrir, en un caldero bien caliente colocar el aceite de oliva y sellar el conejo, seguidamente agregar la cebolla, ajo y pimentón dejar en cocción hasta que cristalicen los vegetales, agregar el vino y reducir por 10 minutos aproximadamente, luego adicionar el fondo de aves, las hierbas, salpimentar y tapar por 40 minutos mas, al estar ya cocidas retirar las piezas de conejo y reservar, llevar la salsa a una licuadora para procesar y volver a levantar, adicionar nuevamente el conejo y dejar hervir por 5 minutos, servir con papas o arroz en una cazuela previamente decorada.

CONEJO AL ESCABECHE

INGREDIENTES

- 1 conejo deshuesado y cortado en macedonia.
- 100 grs. de cebolla en brunoise.
- 100 grs. de ajo porro en media luna.
- 150 grs. de zanahoria en brunoise.
- 5 dientes de ajo en brunoise.
- 10 grs. de páprika.
- 1 hoja de laurel.
- 1 ramita de tomillo fresco.
- 50 grs. de vinagre de vino.
- 50 grs. de jerez.
- 250 cc de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Un una olla o sartén sellar el conejo con un poco de aceite, luego colocar los demás ingredientes juntos, tapar y dejar en cocción a fuego medio por 25 minutos dejar enfriar y colocarle el resto del aceite.


Pescados
Y
Mariscos

FILETE DE MERO REBOZADO SOBRE PIMIENTOS DEL PIQUILLO

INGREDIENTES

- 180 grs. de filète de mero.
- 1 pimentón asado.
- 10 grs. de ajo en brunoise.
- 30 cc de aceite de oliva.
- Aceite para freír.
- Sal y pimienta.
- 1 huevo batido.
- 20 grs. de harina de trigo.
- 5 grs. de perejil finamente picado.

PREPARACIÓN

Luego de asar el pimentón, en una sartén rehogarlo en el aceite de oliva junto con el ajo hasta dorar y reservar.

Salpimentar el filete enharinarlo y pasarlo por el huevo batido, luego rehogarlo en el aceite bien caliente por ambas partes hasta que este ya cocido, retirarlo del aceite y agregárselo al sartén con los pimientos levantarlo nuevamente a fuego por 5 minutos mas para que absorba su sabor, servir con vegetales al vapor, en un plato ya decorado.

RUEDA DE MERO A LA VASCA

INGREDIENTES

- 1 rueda de mero.
- 40 gr de camarones limpios.
- 3 mejillones en su media concha.
- 1 huevo cocido (mitad en rodajas y mitad en brunoise).
- 50 grs. de petit pois (guisantes congelados. NO DE LATA).
- 50 ml de jerez.
- Aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo rostizado.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- Perejil finamente cortado C/N.
- Sal y pimienta.
- 50 ml de fumet.
- Brandy para flambear.

PREPARACIÓN

Salpimentar el mero y enharinarlo y sellarlo en el aceite de oliva en una sartén y reservar. En otro sartén con un poco de aceite de oliva sellar los mejillones, flamear con el brandy y reservar. En la misma sartén adicionar aceite de oliva, rehogar cebolla en brunoise, ajo rostizado y pimentón rostizado en brunoise, seguidamente agregar el vino jerez y dejar reducir por unos minutos luego agregar los camarones, el fumet y la rueda

de pescado, dejar en cocción por unos minutos agregar los petit pois, perejil y el huevo cocinar por 5 minutos mas, retirar del fuego y servir acompañando con papas al vapor.

TRUCHA A LA NAVARRA

INGREDIENTES

- 1 trucha mediana.
- 2 lonjas de jamón serrano.
- Sal y pimienta.
- 30 cc de aceite de oliva.
- 5 grs. de perejil en brunoise.

PREPARACIÓN

Albardar la trucha con el jamón serrano y bridarla, en una sartén colocar el aceite de oliva y rehogar la trucha taparla para que cocine a fuego lento por 15 minutos colocarle el perejil y servir en una fuente o plato con su contorno.

PESCADO A LA SAL

INGREDIENTES

- 1 pescado entero.
- 3 claras de huevo batidas a punto nieve.
- 200 gr de sal.

PREPARACIÓN

Mezclar las claras ya batidas con la sal y cubrir el pescado con esta mezcla, llevar al horno por 20 minutos aprox. Retirar del horno y dejar que se repose 5 minutos, luego retirar la corteza de sal y servir con papas al vapor en una fuente decorada.

CHIPIRONES RELLENOS CON CANGREJOS EN SU TINTA

INGREDIENTES

- 100 grs. de fumet.
- 100 grs. de calamares medianos limpios.
- 100 grs. de pulpa de cangrejo.
- 1 sobre de tinta de calamar.
- 150 cc de vino blanco.
- Brandy para flambear.
- 50 grs. de pimentón picados en brunoise.
- 50 grs. de cebolla picado en brunoise.
- 10 grs. de ajo.
- 50 cc de aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Para el relleno: rehogar el pimentón la cebolla el ajo en el aceite de oliva agregarle el cangrejo, flambear con brandy adicionarle el vino salpimentar y dejar reducir.

Rellenar los calamares con el cangrejo y colocarlos en una sartén caliente con aceite y sellarlo, reservar en el mismo sartén reabogar cebolla y ajo hasta cristalizar e incorporar el vino blanco dejando reducir por unos minutos, agregar seguidamente el fumet y la tinta de calamar revolver hasta diluir la tinta y por ultimo colocar los calamares relleno dejar cocinar por unos minutos antes de servir rectificar sal y pimienta

Servir en un plato acompañado con arroz de dos colores blanco y amarillo

BROCHETA DE AIRE, MAR Y TIERRA AL AJILLO

INGREDIENTES

- 60 grs. de lomito cortado en cuadros.
- 60 grs. de mero o róbalo cortado en cuadros.
- 60 grs. de pollo cortado en cuadros.
- 2 langostino medianos.
- 2 mejillones limpios.
- ½ pimiento cortado en cuadros.
- ½ cebolla cortada en cuadros.
- 20 grs. de ajo en brunoise.
- 10 grs. de perejil en brunoise.
- 40 cc. de aceite de oliva.
- 20 grs. de mantequilla.
- Sal y pimienta.
- 1 palillo de bambú grande.
- 100 cc. de vino blanco.

PREPARACIÓN

Luego de tener toda la mise in place lista procedemos a armar la brocheta, salpimentamos y la llevamos al gril que este a fuego medio hasta sellar por todos lados, paralelamente en una sarten caliente se reaboga el ajo con la cebolla hasta cristalizar e incorporar el vino blanco y dejar reducir y reservar. Antes de servir napar la brocheta con el aderezo de vino y dejarla en el grill por unos segundos y servir.

MERLUZA CON CEBOLLA

INGREDIENTES

- 180 grs. de filete de merluza.
- 50 grs. de harina de trigo
- 100 grs. de cebolla cortada en julianas
- 50 grs. de tomates cortados en julianas
- 60 cc de aceite de oliva
- 150 cc de vino blanco.
- Sal y pimienta.

PREPARCION

Salpimentar la merluza y enharinarla, en una sartén caliente con aceite sellar el pescado. En el mismo sartén, rehogar la cebolla. Agregar el tomate y rociar con el vino blanco y dejar reducir. Incorporar nuevamente la merluza. Cocer a fuego lento durante unos minutos. Antes de servir rectificar sabor.

SUPREMAS DE PESCADO AL VINO BLANCO CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 180 grs. de pescado (merluza, róbalo, salmón).
- 10 grs. de ajo picado en brunoise.
- 100 grs. de champiñones laminados.
- 5 grs. de pimienta.
- 10 grs. de sal.
- 1 limón (el zumo).
- Perejil picado en brunoise.
- 50 grs. de harina de Trigo.
- 150 cc de vino blanco seco.
- 15 grs. cucharada de piñones.
- 50 cc de aceite de oliva.

PREPARACION

Salpimentar el pescado e enharinarlo en un sartén caliente con aceite sellar el pescado y reservar. En le mismo sartén rehogar el ajo hasta dorar un poco luego colocar los champiñones, luego e incorporar el vino blanco y dejar reducir un poco, agregarle el zumo de limón y dejar cocer 5 min. a fuego lento con el sartén tapado. Al cabo de ese tiempo añadir el perejil, los piñones y cocinar 3 min. Seguidamente agregar las supremas del pescado, que se dejarán cocer 3 min. Sumergidas en la salsa, muy despacio y con el recipiente destapado, removiendo suavemente el sartén de vez en cuando para evitar que el pescado se pegue.

DORADA MEDITERRÁNEO

INGREDIENTES

- 1 pescado entero mediano.
- 30 grs. de ajo.
- 80 grs. de pimiento rojo.
- 50 cc de aceite de oliva.
- 5 grs. de perejil.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Coloca el ajo en el mortero agregar el perejil y el pimiento, salpimentar y triturar con el mazo. Verter paulatinamente cucharadas de aceite. Remover hasta formar una pasta. Rellenar la dorada con esta mezcla, y untarla con el resto del aceite.

Colocar el pescado en una fuente refractaria. Cocer en horno moderado durante 35 minutos. Servir con su contorno.

ROBALO GRATINADO A LA MUSELINA DE AJO

INGREDIENTES

- 1 churrasco de robalo.
- 50 grs. de harina de trigo.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

Para la salsa de tomate

- 100 gr de tomates cortados en macedonia.
- 1 diente de ajo rostizado majado.
- 1 cebolla cortada en brunoise.
- 1 pimiento asado en brunoise.
- Sal cantidad necesaria.
- Una pizca de azúcar.
- 1 cucharada de baturro en polvo.
- Una pizca de bicarbonato de sodio.

Para la muselina de ajo

- 100 gr de mantequilla.
- 3 yemas de huevos.
- 10 ml de vinagre de vino blanco.
- Sal y pimienta.
- 4 cucharadas de ajo rostizado.

PREPARACIÓN

En primer lugar se hará la salsa de tomate.

En una sartén se agrega el aceite colocamos la cebolla y el ajo hasta cristalizar, seguidamente añadiremos los pimientos, agregando finalmente los tomates. Añadir sal, una pizca de azúcar, bicarbonato y dejar cocer. Terminar la salsa procesándola y tamizándola reservar.

Salpimentar el filete de robalo, pasarlo por harina y freír en aceite hasta que se doren.

Para la mousselina de ajo: clarificar la mantequilla a fuego lento, en un bol. Colocar las amarillas de huevo, vinagre de vino blanco, sal pimienta al gusto, con un batidor emulsionar en baño maría, cuando ya este espumoso retirar del fuego y colocarle la mantequilla poco a poco hasta tener una salsa, luego agregar el puré de ajo rostizado y mezclar con la salsa para obtener la mousselina.

Colocar el pescado en una bandeja y naparla con la mousselina de ajo y gratinarla.

Se presenta individualmente, depositando sobre el plato salsa de tomate, encima de ésta el churrasco de robalo gratinado con la mousselima de ajo servir con sus contornos.


Tapas

TAPAS

La tapa, para que se pueda considerar como tal, tiene que tomarse entre las comidas principales y como alimento que permite al cuerpo aguantar hasta la comida o la cena.

Aseguran algunos autores que la tapa nació a causa de una enfermedad del Rey español Alfonso X el Sabio, que se vio obligado a tomar pequeños bocados entre horas, con pequeños sorbos de vino. Una vez repuesto, el Rey Sabio dispuso que en los mesones de Castilla no se despachara vino si no era acompañado de algo de comida, regia providencia que podemos considerar oportuna y sabia para evitar que los vapores alcohólicos ocasionaran desmanes orgánicos en aquellos que bebían, quienes, en la mayoría de las ocasiones, no tenían suficiente pecunio para pagarse una comida con abundancia proteínica y en condiciones.

La anécdota de la indisposición real puede dejarse de lado, si nos inclinamos más por considerar que la tapa nació, en realidad, de la necesidad de agricultores y trabajadores de otros gremios de ingerir un pequeño alimento durante su jornada de trabajo, que les permitiera continuar la tarea hasta la hora de la comida.

Comida principal, ésta, abundante sobre todo en grasas, que dejaba el organismo bastante ocupado en digerirla, como para reanudar la dura tarea en el campo o en el taller y obligaba al sesteo, al descanso que facilitase la digestión, por lo que el trabajo quedaba paralizado unas horas. Cuanta más tarea se realizase en las horas matutinas, antes de la comida, menos habría que realizar después de la digestión.

El tentempié exigía vino, porque el alcohol aumentaba el entusiasmo y las fuerzas, y en invierno calentaba el cuerpo para afrontar los rigurosos fríos del campo o del taller medieval. En verano, la bebida del tentempié del Sur era el gazpacho, en lugar del vino, ya que éste provocaba sofocos inconvenientes a un organismo que más necesitaba refresco que calor.

Este tentempié se convierte en “alifara" en el Norte, Aragón y Navarra; y en el País Vasco, con el correr de los tiempos, empezó a denominarse „poteo", porque exigía “potes" de vino en su ritual.

Cuando en toda España se generalizaron las ”botillerías" y ”tabernas", la provisión del Rey Sabio continuó vigente. Y, por esta razón, el vaso o jarro de vino se servía tapado con una rodaja de fiambre, o una loncha de jamón o queso, que tenía dos finalidades: evitar que cayeran impurezas o insectos en el vino y facilitar al cliente empapar el alcohol con un alimento sólido, como aconsejaba Alfonso X. Éste fue el origen del nombre de esta tradición española tan arraigada, la tapa, el alimento sólido que tapaba el vaso de vino.

Así se generalizó en toda España la tradición de la tapa, que continua arraigada en nuestros días y que, incluso, ha sido adoptada y disfrazada en otros países.

No otra cosa que una sólida tapa es el almuerzo que los norteamericanos ingieren al mediodía, para continuar su jornada laboral intensiva hasta media tarde, que les permite aguantar con un frugal alimento hasta la hora de la proteínica cena.

Costumbre la del frugal almuerzo que en Europa sigue sin implantarse del todo, a pesar de la norteamericanización del sistema de trabajo.

En el Viejo Continente se conserva la costumbre de las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena.

La larga distancia entre el desayuno, casi en la madrugada, y el almuerzo - o comida -, a primeras horas de la tarde, sigue obligando, no obstante, en algunos países mediterráneos, al tentempié, a l'apéritif o a la tapita, que proporciona también momentos para la necesaria tertulia o para el cambio de impresiones sobre el quehacer laboral.

La bebida que tradicionalmente acompaña a la tapa es el vino, ya sea peleón o de reserva propio de cada región: el txakolí joven en el País Vasco, el vino del Penedés o el cava en Cataluña, el ribeiro en el noroeste, el vino joven de Valdepeñas o de Rioja en Castilla y el centro o el jerez fino en el Sur. En Asturias y en zonas vascongadas, donde la manzana abunda, el vino se sustituye por la sidra.

Las recetas de las tapas difieren según los gustos y tradiciones gastronómicas de cada región. Pero, habitualmente, las aceitunas, en sus muchas variantes, los frutos secos y los fiambres están presentes con mayor frecuencia.

A partir de aquí, la tapa se ha impuesto con otras muchas elaboraciones, abandonando la mayoría su condición de alimento principal (que en la Edad Media y épocas de penuria se completaba con pan) para pasar a ocupar, definitivamente, la de aperitivo.

Las aceitunas verdes, de „manzanilla", machacadas, gordales, rellenas, aliñadas o deshuesadas, podrían por sí solas ocupar todo un tratado de la tapa.

Junto a ellas, también se han universalizado las rodajas de chorizo o de lomo embutido, las lonchas de queso o de jamón curado, que a fin de cuentas son el origen de la „tapadera" del jarro de vino medieval.

Y a partir de estos ingredientes seculares, el recetario del tapeo abarca toda clase de alimentos: la carne, el pescado, las verduras, los huevos y cualquier otro producto pueden formar parte del mundo de la tapa.

Los fritos se impusieron sobre las salsas, salvo en algunas pequeñas excepciones: los boquerones, calamares, salchichas, buñuelos, croquetas, patatas y torreznos forman parte del mundo de las tapas de fritura; los guisos de cazuela también lo hicieron, como pueden ser los callos a la madrileña, las berenjenas de Almagro o las alubias aliñadas. Y finalmente, las recetas seculares como la tortilla de patatas, los buñuelos de bacalao, las croquetas y los escabeches quedaron como platos obligados a la hora del aperitivo que, acompañados de cualquier ensalada, podían sustituir perfectamente una comida completa.

A estos tentempiés tradicionales hoy hay que añadir las nuevas tapas surgidas, alguna de recetas que hasta ahora se reservaban solamente a mesa con cubierto y mantel, como la paella o las patatas guisadas con carne; y otras, de recetarios foráneos que han acabado incorporándose al tapeo español los canapés de pescados ahumados,

patés o caviar, los rollos chinos rellenos de verdura, los pescados ahumados nórdicos, las salchichas alemanas, los quesos fundidos suizos y franceses y los pasteles o patés de Centroeuropa.

El tapeo puede incluso, reemplazar el almuerzo o la cena si la cantidad y la variedad de tapas basta para satisfacer el apetito.

Pero sin duda el aspecto más singular del tapeo reside en su carácter colectivo, y en el hecho de que los comensales asumen la verticalidad en este miniágape al que se quiere dar, paradójicamente, una informalidad ritual.

La elegancia del tapeo, la estética del rito, reside en una especie de demostración de indiferencia hacia la mesa y la silla, y hacia la propia comida que, aunque delicada y sabrosa, se toma de pie y en proporciones mínimas, rechazándose para esta ocasión el verbo „comer" para utilizar el de „picar" que pertenece al mundo de los pájaros.

Se da prioridad en el tapeo al discurso y al gesto. No cabe la demostración de glotonería ni la de materialidad. El arte de comer de pie tiene apariencias casi sacramentales.

Las tapas son una parte muy característica de la culinaria española que parecía intransferible o inexportable a otras culturas, pero que se ha hecho popular en todo el mundo.

!Cómo no! El tapeo sería sin duda alguna la mejor fórmula de “fast food" si no requiriera pausa y tiempo para practicar con española elegancia el arte de comer de pie.

PREPARACIONES SUGERIDAS

FRITADA

INGREDIENTES

- 250 grs. de solomillo de cerdo.
- 250 grs. de hígado de cerdo.
- 150 grs. De panceta fresca.
- 8 dientes de ajo.
- ½ kg. De pimientos verdes.
- 1 pimiento rojo.
- ½ kg.de patatas.

PREPARACION

Se cortan las carnes en dados y se fríen por separado. Se doran los ajos partidos por la mitad. Igualmente se procede con los pimientos y las patatas. Según se terminan de freír, se trasladan a una fuente de barro.

Una vez todo frito, se mezcla en la fuente con un golpe de calor. Se sala y… a tapear.

PATATAS BRAVAS

INGREDIENTES

- 2 o 3 patatas.
- Aceite para freír.
- 3 tomates maduros.
- Una cucharadita de pimentón picante.
- Vinagre.
- Una cucharadita de harina.
- Sal.

PREPARACION

Se pelan y cortan las patatas en trozos medianos, arrancándolos con el cuchillo. Se fríen con abundante aceite, teniendo el fuego lento durante la fritura. Acabada esta, se escurren. Aparte, se hace la salsa de tomate, friendo en una cucharada de aceite, tomate muy maduro pelado y sin pepitas, machacándolo mientras se fríe.

Cuando esté hecho, se añaden unas gotas de vinagre, una cucharadita de harina y otra de pimentón picante, revolviéndolo todo bien para que se mezcle. Se sazona y se sirve sobre las patatas fritas.

PATATAS RELLENAS

INGREDIENTES

- 4 Patatas medianas.
- 1/2 Kg. de carne picada de magro de cerdo.
- 1 cebolla picada.
- 1 tomate maduro.
- Queso para fundir.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.

PREPARACION

Se pelan las patatas y se cuecen en abundante agua. Se dejan casi a medio cocer. Con un vacía-patatas o una cuchara de postre se vacía la mitad de la patata haciendo un corte por la parte superior de la patata y se rellenan.

RELLENO

Freír en aceite de oliva la carne picada salpimentada junto con el tomate y la cebolla. Escurrir el sofrito en una escurridera para quitar el aceite sobrante. Se ponen en una bandeja para horno precalentado a unos 180º y se espolvorea con queso rallado para fundir. Mantenerlas en el horno hasta que el queso funda y gratinar.

TOSTADA DE HUEVO DE CODORNIZ

INGREDIENTES

- Huevo de codorniz.
- Pan.
- Chorizo.
- Queso de pizza.

PREPARACION

Cortar rebanaditas de pan, freír los huevos de codorniz con poquito aceite, cuando se termine de freír el huevo no sacar del sartén y allí mismo poner encima la loncha de chorizo, y el queso para que se funda. Todo esto a fuego muy lento, sacas el preparado del sartén y lo colocas en las rebanadas de pan, listo para comer.

CALAMARES FRITOS

INGREDIENTES

- Cuatro calamares medianos.
- Harina para enharinar.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Limón.

PREPARACION

Se limpia bien los calamares, quitándoles todas las telillas adheridas en su superficie. Se les quitan los tentáculos y se vacía el interior, dejando sólo los sacos. A continuación, se sazonan ligeramente y se pasan por harina, sacudiéndolos un poco para que no se les pegue demasiado. Por último, se fríen en abundante aceite bien caliente, y se van colocando sobre servilletas de papel para que no queden aceitosos. Se sirven acompañados de limón.

GARBANZOS AL AJILLO CON CHORIZO Y ACEITE DE PEREJIL

INGREDIENTES

- 1kg de Garbanzos cocidos.
- 200 g de chorizo ibérico no muy curado.
- 4 dientes de ajo.
- 1cc de comino en grano.
- 1/2 cc de pimentón picante.
- 1 cc de pimentón dulce.
- Aceite de oliva.
- Aceite de perejil.

PREPARACION

En un sartén añadimos el aceite y los ajos, desde frío, para evitar que el ajo nos coja color. Cuando el aceite empiece a estar caliente, agregamos las especias y el chorizo, y antes de que se fría el pimentón, añadimos los garbanzos, damos un par de vueltas y servimos. Para terminar agregamos un poco de aceite de perejil.

MONTADO DE PIMIENTOS

INGREDIENTES

- 4 pimientos.
- 1/2 cebolla.
- 4 tostadas de pan.
- Sobrasada.
- 4 lonchas de panceta (bacón).

PREPARACIÓN

Poner el pimiento en la plancha. Cortar las cebollas y ponerlas a pochar. Freír la panceta. Untar la sobrasada en el pan y dar una vuelta en la sartén. Rellenar el pimiento con la cebolla pochada. Enrollar la panceta alrededor del pimiento. Poner todo encima de la rebanada de pan.

ALBÓNDIGAS DE ATÚN

INGREDIENTES

- Atún de lata.
- Cebolla.
- Ajos.
- Perejil.
- Huevos.
- Harina.

PREPARACIÓN

Se mezcla muy bien el atún desmigado con la cebolla, el perejil, el ajo y al finalizar los huevos. Se hacen las bolas se pasan por harina y por último se fríen.

BUÑUELOS DE CHORIZO

INGREDIENTES

- 1 Chorizo de Candelario.
- 125 grs de harina.
- Aceite.
- 1 Huevo.
- 1 cucharadita de levadura.

PREPARACIÓN

Se corta el chorizo en rodajas de un dedo de grueso. Se hace una masa espesa con el huevo batido, la harina y la levadura. Se rebozan las rodajas de chorizo en esta masa y se fríen en aceite muy caliente, dejando que se inflen durante la fritura. Se sirven muy bien escurridos.

DADOS DE BUTIFARRA CON “ALL I OLI”

INGREDIENTES

- 1 Butifarra.
- 1 huevo.
- 1/2 vaso de aceite de oliva virgen.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharilla de sal.
- Unos palillos.

PREPARACIÓN

Cortamos la butifarra en dados, la freímos bien hecha y la retiramos sobre una servilleta de papel absorbente.

Colocamos el huevo (frío de la nevera) en un recipiente alto y estrecho para la batidora y añadimos el aceite y la sal.

Pelamos el diente de ajo, lo cortamos por la mitad a lo largo y le quitamos la parte central (esta parte suele tener un color distinto y deja un sabor muy fuerte). Lo añadimos al recipiente.

Colocamos la batidora en el recipiente asegurándonos de que toca el fondo y, a la máxima velocidad, empezamos a montar el huevo y el aceite inclinando un poco la batidora para que el aceite se mezcle bien con el "all i oli" que ya esté montado.

Ponemos un poco de "all i oli" encima de cada trozo de butifarra, le insertamos un palillo y lo presentamos en un plato.

CROQUETAS

Las croquetas se pueden elaborar de atún, pollo, carne, embutidos, vegetales, tubérculos etc. siempre partiendo de un puré de papas o salsa bechamel.

CROQUETAS DE JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES

- 70 gr de harina de trigo.
- 70 gr de mantequilla.
- 100 ml de leche líquida.
- Queso parmesano rallado.
- Queso semi duro en cubos.
- Jamón cocido cortado en cubos.
- Nuez moscada.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

En una olla colocar la mantequilla a derretir, agregar la harina hasta formar un roux, incorporar la leche, la nuez moscada, cuando la salsa este lista apagar el fuego y agregar el queso parmesano, queso en cubos y jamón, dejar enfriar en la nevera un poco. Luego en un recipiente con papel film extender la mezcla luego cubrirla con otra capa de papel film y llevar a la nevera por espacio de dos horas. Sacar de la nevera cortarlas y darle forma con la mano.

Preparar una mezcla con huevo, leche, mostaza, sal y pimienta pasar las croquetas por harina, por la mezcla de huevo y pan rallado. Repetir el procedimiento dos veces y freír en abundante aceite.

CROQUETAS DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- Espinacas blanqueadas y cortadas finamente.
- Ajo cortado en brunoise.
- Cebolla cortada en brunoise.
- Sal.
- Pimienta.
- Salsa bechamel.
- 70 gr de harina.
- 70 gr de mantequilla.
- 100ml de leche.
- Nuez moscada.
- Sal.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

En una olla colocar a derretir la mantequilla, agregar la harina hasta formar un roux, incorporar la leche, sal pimienta, nuez moscada cuando la salsa bechamel este lista apagar y reservar. En una sartén con un poco de aceite de oliva rehogar el ajo, la cebolla hasta cristalizar luego agregar las espinacas previamente blanqueadas saltear y apagar el fuego e incorporar a la salsa bechamel y extender sobre un recipiente con papel film y luego cubrir con otra capa de papel film, reposar dos horas aproximadamente en la nevera; cortarlas en porciones pequeñas darle forma con la mano hasta formar las croquetas, pasar por harina de trigo, mezcla de huevo , pan rallado y freír en abundante aceite.


Postres
Españoles

CREMA CATALANA

INGREDIENTES

- 500 ml de leche.
- 1 vaina de vainilla.
- Ralladura de limón.
- 4 yemas grandes de huevos.
- 120 gr de azúcar.
- 10 gr de harina de trigo.
- 10 gr de fécula de maíz.

PREPARACIÓN

Coloque la leche en un cazo con la vainilla y ralladura de limón, llévela a ebullición. A continuación. Retire el cazo del fuego y déjelo reposar un mínimo de 30 minutos.

Coloque la yema y la mitad del azúcar en un cuenco y bátalos hasta que este se haya disuelto y la mezcla sea espesa y cremosa.

Vuelva la leche en el fuego y deje que hierva a fuego lento, vierta un poco de leche fría en un cuenco y disuelva en ella la harina y la fécula, viértala en la leche hirviendo y remuévalo 1 minuto a fuego lento. Pase la leche al cuenco con las yemas y mézclelo.

Hierva unos dos dedos de agua, baje el fuego, coloque la olla en el agua y cocine la crema al baño de maría entre 25 y 30 minutos, o hasta que se espese, esparza la crema en recipiente y déjela enfriar mínimo 12 horas.

Espolvoree sobre cada cazuela una capa de azúcar, caramelice el azúcar con un quemador de hierro o un soplete de cocina, antes de servir la crema catalana, déjela reposar para que se endurezca bien el caramelo.

TARTA DE QUESO, CHOCOLATE Y AMARETTO

INGREDIENTES

Para 10-12 personas

- Aceite, para untar 175g de galletas integrales.
- 50 gr de amaretto (galletas de almendras).
- 85gr de mantequilla.
- Relleno.
- 225gr de chócale negro.
- 400 gr de queso cremoso.
- 120gr de azúcar lustre.
- 3 cucharadas de harina.

- 1 cucharada de esencia de vainilla.
- 4 huevos.
- 300ml de natilla espesa.
- 50 ml de amaretto.
- Cobertura.
- 1 cucharada de amaretto.
- 200 ml de natilla fresca espesa.
- Amaretto (galletas de almendras troceadas.

PREPARACIÓN

Forre la base de un molde desmontable de 25cm de diámetro con papel aluminio y unte los lados con aceite. Coloque los dos tipos de galleta en una bolsa de plástico y tritúrelas con un rodillo. Derrita la mantequilla en un cazo, a fuego bajo .mezcle con las migas de galletas y presione la pasta sobre la base del molde.

Precaliente el horno a 160 grados para el relleno, derrita el chocolate al baño de maría y luego déjelo enfriar. Bata el queso cremoso en un bol hasta que este esponjoso, a continuación, añada el azúcar, la harina y la esencia de vainilla, y bata hasta obtener una mezcla homogénea. Añada el chocolate fundido, la natilla y el amaretto. Vierta la mezcla sobre la base de galleta y horneé la tarta entre 50 y 60 minutos o hasta que cuaje.

Deje la tarta en el horno con la puerta entre abierta hasta que se haya enfriado. Pase un cuchillo por el reborde para desprenderla del molde. Desmóldela sobre una fuente. Para la cobertura, bata el amaretto con la natilla y extiéndela por encima de la tarta. Esparza los amaretto alrededor de la tarta como adorno.

TERRINA DE CASTAÑAS Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 200ml de natilla espesa.
- 120 gr de chocolate fundido y enfriado.
- 100ml de ron.
- 1 paquete de galletas rectangulares.
- 225gr de puré de castañas endulzados en conserva.
- Cacao sin azúcar para espolvorear.
- Azúcar lustre, para decorar.

PREPARACIÓN

Forre con un film transparente un molde rectangular para pan de 450gr de capacidad. Coloque la natilla en un cuenco remover ligeramente hasta que comience a montarse incorpore el chocolate con cuidado.

Coloque el ron en un palto llano. Pase 4 galletas por el ron e introdúzcalas en el fondo, moje otras 4 galletas y colóquelas sobres las otras. Extienda la mitad de la crema de chocolate sobre las galletas, coloque otras 8 galletas remojadas en ron y extienda

por encima el puré de castañas. Disponga a continuación otra capa de galletas. Extienda el resto de la crema de chocolate por encima y finalice con una capa de galletas, cubra el molde con film transparente y llévelo a la nevera durante 8 horas.

Vuelque la terrina sobre una fuente de servir y espolvoréela con el cacao sin azúcar. Corte en tiras de papel y colóquelas arbitrariamente sobre el pastel. Espolvoree con el azúcar lustre. Retire las tiras de papel con cuidado. Para servir.

TARTA DE ARROZ CON MACEDONIA

INGREDIENTES

- 2 Puñados de Arroz.
- ½ Litro de leche.
- ½ vaso de Natilla.
- 100gr de azúcar.
- 200gr de macedonia de frutas.
- 2 huevos.
- 1 rama de canela.
- Mermelada de melocotón.
- 250 gr de hojaldre.

PREPARACIÓN

Colocamos a fuego la leche con el arroz, la canela y el azúcar. Mientras tanto horneamos el hojaldre y montamos las claras de huevo.

Batimos en otro recipiente las yemas y cuando la tengamos bien batidas, agregamos la natilla removiendo con suavidad.

A continuación, y la natilla. Añadimos también el arroz ya cocido y parte de la macedonia de frutas escurrida. Mezclamos todo bien y

Lo llevamos al horno caliente a 180 grados durante 25 minutos. Transcurrido este tiempo, lo sacamos del horno y dejamos enfriar.

Por último, desmoldamos, le damos brillo por encima con una fina capa de mermelada y adornamos en el centro con una montaña de macedonia.

TARTA DE QUESO Y ARÁNDANOS

INGREDIENTES

- Un molde de masa quebrada.
- 200gr de natilla montada en azúcar.
- 200 gr de queso fresco.
- Mermelada de arándanos.

PREPARACIÓN

Preparamos primeramente el relleno, mezclando el queso fresco con la natilla montada y tres o cuatro cucharadas de azúcar. Batimos hasta obtener una masa cremosa y la dejamos enfriar en la nevera durante unos tres cuartos de hora.

Extendemos una capa fina de masa quebrada sobre un molde. La horneamos hasta que la masa se dore. Rellenamos el molde con la masa de queso y colocamos por encima la mermelada de arándanos.

ROSCÓN DE REYES

INGREDIENTES

- 500 gr de harina.
- 40 gr de mantequilla.
- Corteza de naranja rallada.
- Agua de azahar.
- 125 ml de leche.
- Corteza de limón rallada.
- 70 gr de azúcar.
- 10 gr de levadura.
- 1 huevo batido.
- La sorpresa.

PREPARACIÓN

Formamos un volcán de harina sobre la mesa de la cocina. Abrimos un cráter en el que colocamos la levadura, el azúcar, la mantequilla, el agua de azahar (o cualquier otro aromatizante), la leche tibia y las ralladuras de cascaras de naranjas y limón.

Amasamos hasta que no se pegue en los dedos. Formamos una bola y la dejamos reposar en un lugar tibio, durante unas tres horas al fermentar se inflara.

Estiramos la amasa, formando un rollo largo, lo colocamos sobre la superficie y horneamos durante una media hora a 110 grados, sacamos del horno y untamos el roscón con la mermelada. Se pueden poner frutas escarchadas, azúcar glass.

TARTA DE SANTIAGO

INGREDIENTES

Para la masa

- 280 gr de harina.
- 150gr de azúcar impalpable.
- 1 curadita de ralladura de limón.
- 1 pizca de sal.
- 150gr de mantequilla fría.
- 1 huevo ligeramente batido.
- 1 cucharada de agua fría.

Para el relleno

- 175gr de mantequilla a temperatura ambiente.
- 175 gr de azúcar impalpable.
- 175 gr de almendras molida.
- 3 huevos grandes.
- 2 cucharadas de harina.
- 1 cucharada de ralladura de naranja.
- Esencia de almendras cantidad necesaria.
- Azúcar glass para decorar.

PREPARACIÓN

En un bol colocar la harina el azúcar y la sal, incorpore la mantequilla con los dedos, mezcle el huevo con la cucharada de agua fría, removiendo con un tenedor, hasta tener una masa parecida al pan rallado. Haga una bola y refrigere envuelta en papel film durante una hora como mínimo, extienda la masa sobre un molde para tarta ligeramente engrasado hasta tener 3ml de grosor, llevar a la nevera por espacio de 15minutos. Cubra la masa con papel vegetal y hornee la tarta unos 12minutos, retire el papel y vuelva a hornear por 4 minutos más.

Bata la mantequilla y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa incorpore uno a uno los huevos batiendo, añada la almendra la ralladura la harina y la esencia batir por unos minutos más. Vierta el relleno en el molde hornee por 25minutos o hasta que este dorada, deje enfriar. Para servir espolvoree con azúcar glass.

BRAZO DE GITANO

INGREDIENTES

- 125gr de harina.
- 125 gr de azúcar impalpable.
- 8 yemas de huevos.
- 8 claras levantadas a punto de nieve.
- 40gr de caco en polvo.

Para el relleno

- Crema montada (chantilly).
- Chocolate blanco troceado.

Para humedecer el bizcocho

Elaborar un jarabe con licor de amaretto, azúcar y agua.

PREPARACIÓN

Colocar en baño de maría las yemas y el azúcar hasta integrarlas, batir loas claras a punta de nieve, incorporar poco a poco las yemas ya levantadas la harina en forma de lluvia y el cacao en polvo. Verter en un molde con papel manteca la mezcla, hornear por 15 minutos, desmoldar con un paño de cocina enrolar el bizcocho por unos minutos, extender y humedezco con jarabe de licor, relleno con la mezcla montada y chocolate trocead, enrolar nuevamente, llevar a la nevera por espacio de 3 horas. Luego decore con azúcar impalpable y cerezas marrasquino.

Opcional, se le puede hacer una cobertura con ganash de chocolate.

LECHE FRITA

INGREDIENTES

- 600 ml de leche.
- 35gr de harina de maíz.
- Canela en rama.
- 1 tira de corteza de limón.
- 2 huevos grandes.
- 1 yema de huevo.
- 100 gr de azúcar glass.
- 1 cucharada de esencia de vainilla.

Para decorar

Azúcar glass y canela en polvo.

PREPARACIÓN

En una olla vierta la leche la canela y la corteza de limón, llevar al fuego por unos minutos y reserve, coloque en un bol los huevos más la yema el azúcar, la harina de maíz la vainilla, batir hasta obtener una mezcla homogénea, incorporar a la leche y batir por espacio de 2 minutos llévelo a ebullición nuevamente deje hervir por 3 minutos o hasta que la crema espese, verter la crema en una bandeja, llevar al refrigerador por 3 horas como mínimo, desmolde y cortar en diagonal hasta obtener triángulos. Espolvoreé los triángulos con harina, y en una sartén con abundante aceite caliente fría los triángulos por unos segundos o hasta que este dorado, escurrir en papel absorbente y servir con azúcar y canela

PASTITAS FRITAS

INGREDIENTES

- 100 gr de harina.
- 3 cucharadas de mantequilla.
- 1 cucharada de jerez dulce.
- ½ cucharadita de esencia de vainilla.
- 1 huevo ligeramente batido.
- Aceite vegetal para servir.
- Para decorar azúcar glass y canela en polvo.

PREPARACIÓN

En un bol agregar la harina, mantequilla, jerez, esencia de vainilla y huevo mezclar todo hasta obtener una masa, deje reposar por 15 minutos. Extienda con un rodillo hasta obtener 1lamina de masa cortar en forma circular con un cortador de pasta, freír en abundante aceite caliente por 30 segundos, escurrir en papel absorbente y servir con azúcar glass y canela.


Lista de
Ingredientes

LISTA DE INGREDIENTES POR ALUMNO PARA PANADERIA

- 1 kg de harina de trigo todo uso.
- Levadura en polvo instantánea (nueva).
- 500grs de azúcar.
- Esencia de mantequilla.
- 200grs de queso amarillo.
- 200grs de queso blanco rallado.
- 200grs de jamón.
- 200grs de tocineta.
- Orégano cantidad necesaria.
- 100grs de parmesano.
- 1 litro de leche.
- Media panela de papelón rallada.
- Leche condesada 1 lata.
- 1cda de relax.
- 300grs de mantequilla.
- Ajonjolí blanco.
- 7 huevos.
- Canela en polvo cantidad necesaria.



Trofologia

LA CIENCIA DE COMBINAR LOS ALIMENTOS

ESTUDIO DE LA NUTRICIÓN

En comparación con el concepto tadista de equilibrio la idea occidental de una "Dieta equilibrada" resulta simplista y superficial. Los médicos occidentales recomiendan a todo el mundo que "tome de todo en cada comida" mezclando alimentos tan dispares como la carne, la leche, féculas, grasas y azúcar. Un consumo de comida tan indiscriminado no es muy distinto a llenar el tanque de un automóvil con una combinación de gasolina, gasoil, alcohol y azúcar, una mezcla así no podrá arder eficazmente, proporcionara poca potencia y no tardara en atascar el motor a tal punto que le será imposible seguir funcionando. La recomendación que aparece citada al comienzo de este capitulo, extraída de un libro ofrecido al emperador que fundo la dinastía Ming con ocasión del centésimo aniversario del autor, refleja claramente el hecho de que los antiguos chinos eran muy conscientes de la importancia de una correcta combinación de los alimentos.

Esta sabiduría también la poseyó en otro tiempo occidente, como lo demuestra la estricta norma mosaica de que nunca se debe consumir carne y leche en la misma comida. En nuestro idioma el yin/yan de la dieta se conoce como:

TROFOLOGÍA

Una palabra que probablemente ni usted ni su medico han oído hasta ahora. La enseñanza de la medicina en occidente sobre todo en los estados unidos deja mucho que desear en cuestión de nutrición, si bien actualmente existen en América y en Europa unos cuantos científicos nutricionales que a pesar del desden de sus colegas de la clase media, están realizando grandes adelantos en la ciencia de la trofología .

El equivalente científico occidental del equilibrio yin/yan en las combinaciones de alimentos es algo que todos a prendimos en la escuela en la clase de química elemental: El equilibrio acido/básico o"ph" todos sabemos que, si añadimos una medida de acido a una medida igual de alcalina, las solución química resultante es tan neutra como el agua corriente. De ahí la idea de tomar bicarbonato (una sustancia muy alcalina) para aliviar la acidez" de estomago esta científicamente comprobado por la medicina occidental que para iniciar la buena digestión de cualquier proteína animal concentrada, el estomago debe secretar pepsina, pero también esta demostrado que la pepsina solo puede actuar en un medio sumamente acido, que debe mantenerse durante varias horas hasta completar la digestión de las proteínas. Otro hecho igualmente comprobado por la ciencia es que, cuando masticamos un pedazo de pan, papa o cualquier otro hidrato de carbono/ fécula, las glándulas salivales segregan de inmediato tialina y otros jugos alcalinos. Después de tragada, la fécula, alcalinizada necesita hallar en el estomago un medio alcalino para acabar de ser digerida por completo.

Todo el mundo puede comprender lo que ocurre, pues, cuando se ingiere simultáneamente féculas y proteínas, el estomago, en respuesta a las proteínas y las féculas, segregan al mismo tiempo jugos ácidos y alcalinos que se neutralizan entres si y dejan una solución acuosa incapaz de digerir correctamente ni una cosa ni otra, lo que sucede a continuación es que las proteínas se pudren y las féculas se fermentan debido a las constantes presencia de bacterias en el canal digestivo. La putrefacción y la

fermentación son las causas principales de todo tipo de problemas digestivos, como gases, ardor, hinchazón, estreñimiento, eses fétidas, hemorroides sangrantes, colitis y demás.

Muchas de las llamadas “alergias” “son también consecuencias directas de la mala combinación de los alimentos: la corriente sanguínea absorbe toxinas de la masa fermentada y putrefacta que llena los intestinos, y estas toxinas a su vez provocan erupciones, urticarias dolores de cabeza, nauseas y otros de los síntomas que normalmente se cataloga como alergia. Los mismos alimentos capaces de desencadenar una reacción alérgica cuando están incorrectamente combinados mucha veces no producen ningún efecto nocivo cuando se consumen de acuerdo con las leyes de la trofología.

La cuestión se reduce a lo siguiente: cuando movilizas tu estomago y perturbas sus funciones digestivas con el consumo de alimentos indiscriminadamente combinados, las bacterias del canal digestivos se dan una fiesta. Aprovechan todos los nutrientes y se multiplican, mientras usted se queda con los desechos y padece.

Según un reciente estudio llevado a cabo en los estados unidos, el varón norteamericano medio de hoy lleva mas de 2 kilos de carne roja en putrefacción y sin digerir. Deje un par de kilos de carne en un lugar húmedo, caliente y oscuro durante unos cuantos días y compruebe luego usted mismo los resultados de la putrefacción.

El estado gravemente séptico del tracto intestinal humano constituye un caso único en la naturaleza y aun así los médicos occidentales lo toman como normal e incluso insisten que resulta inofensivo para el resto del organismo.

La realidad es otra. A fin de protegerse de la irritación toxica crónica causada por las comidas mal combinadas, el colon segrega grandes cantidades de mucosidad para envolver las partículas toxicas antes de que dañen su sensible mucosa. Cuando esto sucede en todas las comidas todos los días, todas las semanas del año- como es lo habitual en las modernas dietas occidentales- el colon termina segregando un flujo constante de moco, que se acumula y se incrusta en los pliegues del colon. Esto produce una reducción de la luz del colon y un constante filtrado de toxinas al torrente sanguíneo, por osmosis. Cuando la incrustación de mucosidades tóxicas en el colon alcanza una presión crítica produce una bolsa que se hincha como un globo hacia el exterior, provocando lo que se llama diverticulosis.

La colitis y el cáncer son las siguientes etapas de deterioro del colon debido a estas condiciones, tras haber establecido una correspondencia entre el tao de la alimentación y la terminología científica occidental, pasemos ahora a examinar con detalle el aspecto práctico de la trofología mediante algunos ejemplos concretos de combinación de alimentos.

Las combinaciones enumeradas a continuación incluyen la mayor parte de los “crímenes culinarios” contra la ley de la naturaleza que se comenten a diario en todo el mundo. Esta lista se basa fundamentalmente en los trabajos del Dr. Herbert M Shelton. Uno de los más distinguidos terapeutas nutricionales de los Estados Unidos y autor de la “Biblia de las combinaciones culinarias correctas. El libro se llama food combining made easy.

PROTEÍNA Y FÉCULA

Es la peor combinación de alimentos que se puede dar en una misma comida, y aun así constituye los platos fuertes de las modernas dietas occidentales: carne con puré, Hamburguesas con papas fritas y huevos con pan. Cuando se consume una proteína y una fécula al mismo tiempo, la enzima alcalina ptialina se mezcla con la comida al masticarla. Cuando la comida masticada llega al estomago, prosigue la digestión de la fécula con otras enzimas alcalina, lo cual impide que la proteína sea digerida por la pepsina y otros jugos ácidos. Esto permite que las bacterias siempre presente en el estomago ataquen la proteína, con lo desencadena la putrefacción. Los nutrientes de la comide proteinita se vuelve casi inaprovechable para usted y producen desechos tóxicos y gases fétidos en los que se encuentran venenos como el indol, el escatol el fenol el sulfuro de hidrogeno, el acido fenilpropionico y otros.

En tal caso, cabe preguntarse. ¿Como es que el estomago no tiene ningún problema para digerir aquellos alimentos que por naturaleza contienen proteínas y almidón, como los cereales integrales? Como señala el Dr. Sheldon “existe una gran diferencia entre la digestión de un alimento, por compleja que sea su composición, y la digestión de la mezcla de alimentos distintos. Ante un alimento simple que contenga una combinación de proteína y fécula, el cuerpo puede regular fácilmente sus secreciones, tanto en potencia como en sincronización a las exigencias digestivas del alimento. Pero cuando se consumen dos alimentos con exigencias distintas, incluso contradictorias, esta precisa regulación de las secreciones resulta imposible”

NORMA

Consuma las proteínas concentradas, como carne, pescado, huevos o quesos separadamente de las féculas concentradas como el pan las papas y el arroz por ejemplo como tostadas o huevos para desayunar la hamburguesa o panecillo para almorzar carne o papa para cenar.

PROTEÍNA Y PROTEÍNA

Las proteínas distintas presentan distintas exigencias digestivas. Por ejemplo la mayor acción enzimática sobre la leche se produce durante la última hora de la digestión, mientras que en la carne se produce durante la primera hora y en los huevos en la mitad de la digestión. Resulta instructivo recordar la antigua ley dietética que Moisés impuso a su pueblo prohibiendo el consumo de leche y carne simultaneo. Dos carnes parecidas, como el buey y el cordero o dos clases de pescado como el salmón y las gambas, no son de naturaleza lo bastante dispar como para provocar un conflicto digestivo en el estomago y pueden, por tanto, ser consumidas al mismo tiempo.

NORMA

Consuma únicamente una clase principal de proteína en cada comida. Evite combinaciones como carne y huevos, carne y leche, pescado y queso, asegúrese de que asimila toda o todos los aminoácidos imprescindibles variando el tipo de proteína concentrada que consume en cada comida.

FÉCULA Y ÁCIDO

Cualquier alimento acido consumido al mismo tiempo que una fécula o almidón interrumpe la secreción de ptialina, dato bioquímico en el que todos los médicos están de acuerdo. Por lo tanto, si come usted naranjas, limones u otras frutas acidas- o ácidos como el vinagre- junto con una fécula no habrá ptialina en la boca para iniciar la primera fase de la digestión de la fécula. En consecuencia, la fécula llega al estomago sin los jugos imprescindibles para una correcta digestión, y se produce la fermentación bacteriana para inhibir por completo la digestión salival de las féculas en la boca, basta con una cucharadita de vinagre o su equivalente en otros ácidos.

NORMA

Consuma ácidos y féculas en comidas separadas, por ejemplo. Si como tostadas o cereales para desayunar prescinda del jugo de naranja (igual que de los huevos). Si va a tomar una comida compuesta básicamente de féculas (arroz o cualquier clase de pasta) prescinda del vinagre y de todas las proteínas concentradas.

PROTEINA Y ACIDOS

Puesto que la correcta digestión de las proteínas exige un medio acido, seria lógico suponer que los alimentos ácidos facilitan la digestión de las proteínas; Sin embargo no es este el caso. Cuando los alimentos ácidos llegan al estomago. Inhiben una secreción de acido clorhídrico, y la pepsina (enzima que digiere las proteínas). Solamente puede actuar en presencia de acido clorhídrico, no de cualquier acido, por lo tanto, el sumo de naranja inhibe la correcta digestión de los huevos, y un vinagre fuerte en la ensalada el inhibe la digestión del bistec.

NORMA

Evite combinar ácidos y proteínas concentradas en la misma comida.

PROTEINA Y GRASA

En la physiology in modern medicine. De mcleod, encontramos una afirmación compartida por todos los médicos, “se ha demostrado que la grasa ejerce una clara influencia inhibidora sobre la secreción de jugos gástricos” durante las dos horas siguientes a la ingestión de grasa, la concentración de pepsina y acido clorhídrico en el estomago se ve considerablemente reducida. Esto retraza la digestión de cualquier proteína que se halla ingerido junto con la grasa permitiendo que las bacterias inicien la putrefacción de la proteína. Por eso las carnes grasosas como el tocino, el bistec con grasa o las carnes magras fritasen grasa resultan tan pesadas en el estomago durante varias horas después de haberla comido.

NORMA

Consuma las grasas y las proteínas concentradas en distintas comidas, cuando no pueda evitar mezclarla, acompáñelas de abundantes verduras crudas para facilitar su digestión y su paso por los intestinos.

PROTEINA Y AZUCAR

Todos los azucares sin excepción inhiben la secreción estomacal de jugos gástricos. Esto se debe a que los azucares no se digieren en la boca ni en el estomago sino que pasan directamente al intestino delgado para su digestión y asimilación. Cuando se consumen en combinación con alguna proteína como un pastel de un bistec no solo inhiben la digestión de las proteínas al inhibir la secreción de jugos gástricos, sino que los propios azucares quedan atrapados en el estomago en lugar de pasar rápidamente al intestino delgado, y esta demora permite que las bacterias fermenten el azúcar liberando toxinas y gases nocivos que aun perjudican mas la digestión

NORMA

Evite el consumo de azucares y proteínas en la misma comida.

FECULA Y AZUCAR

Se ha demostrado que cuando el azúcar llega a la boca acompañado de una fécula, la saliva segregada durante la masticación no contiene ptialina.. Lo cual sabotea la digestión de las féculas antes de que alcance el estomago. Además, esta combinación impide que el azúcar pase mas aya del estomago hasta que termina la digestión de las féculas. Que necesitan un medio alcalino. El pan (Fécula) con mantequilla (grasa) es una combinación perfectamente compatible. Pero cuando se le añade una cucharada de miel y mermelada se están introduciendo azucares en la mezcla, y eso perjudica la digestión de la fécula digerida en el pan. El mismo principio se aplica a los cereales del desayuno endulzado con azúcar, a los pasteles muy azucarados, las tartas dulces y demás.

NORMA

Consuma féculas y azucares por separados.

MELONES

El melón es un alimento tan apropiado para el ser humano que no requiere ninguna digestión en el estomago, sino que rápidamente pasa por el estomago hacia el intestino delgado, donde es digerido y asimilado, pero esto únicamente puede suceder cuando el estómago esta vació y el melón se consume solo o acompañado exclusivamente por otras frutas crudas. Cuando se consume junto con o después de otros alimentos que exigen una completa digestión estomacal, el melón no puede pasar al intestino delgado hasta terminada la digestión de otros alimentos. Eso hace que quede retenido, fermente rápidamente y produzca toda clase de molestias gástricas.

NORMA

Coma el melón solo o no lo coma.

LA LECHE

Llegamos ahora a una de las cuestiones mas polémicas y peor comprendida de toda la dieta occidental. Los orientales y los africanos evitan tradicionalmente el consumo de leche, excepto como purgante. Pero en el mundo occidental, la gente se acostumbra a tomar leche a diario durante toda su vida. Si observamos la naturaleza, veremos que los animales se alimentan exclusivamente de leche hasta ser destetados con otros alimentos. La desaparición natural de la lactasa (la enzima que permite digerir la leche) del organismo humano a la llegada de la madurez demuestra claramente que los humanos adultos no tienen más necesidad de leche que los tigres o los chimpancés adultos. Aunque la leche es un alimento proteínico completo cuando se consume al natural, también contiene grasa, lo cual quiere decir que combina mal con cualquier otro alimento salvo a ella misma.

Sin embargo, muchos adultos tienen la costumbre de acompañar sus comidas con leche fría. La leche se cuaja nada mas al llegar al estomago, de modo que, si hay otro alimento presente, los grumos se coagulan en torno a las partículas de comida y la aíslan a la acción de los jugos gástricos, retrazando su digestión el tiempo suficiente para que comience la putrefacción. Por consiguiente, la primera y más importante norma a tener en cuenta sobre el consumo de leche es:

BÉBALA SOLA O NO LA BEBA

Hoy en día, la leche se vuelve más indigerible a causa de la práctica generalizada de la pasteurización, que destruye todas las enzimas naturales y altera sus delicadas proteínas. La leche al natural contiene las enzimas activas lactasa y lipasa, que hacen posible que se digiera por si misma. La leche pasteurizada, desprovista de lactasa y demás enzimas activas, no puede ser correctamente digerida por los estómagos adultos, e incluso resulta difícil para los niños, como lo demuestran los cólicos, erupciones, problemas respiratorios, gases y demás afecciones tan frecuentes en los bebes alimentados con biberón, además, la ausencia de enzimas y la alteración de las proteínas vitales hace que el calcio y los restantes minerales contenidos en la leche no sean bien asimilados.

Hacia 1930, el Dr. Francis M Pottenger realizo un estudio de 10 años de duración sobre los efectos relativos de una dieta de leche pasteurizada y otra al natural en una población de 900 gatos. Uno de los grupos no recibía nada más que leche entera la natural, mientras que el otro grupo era alimentado con leche entera pasteurizada de la misma procedencia.

Los gatos alimentados con leche natural evolucionaron bien manteniéndose sanos, activos y alertas durante toda su vida pero los alimentados con leche pasteurizada pronto se volvieron inquietos, confusos y sumamente vulnerables a un gran número de enfermedades degenerativas crónicas que normalmente se relacionan con el ser humano: enfermedades cardiacas, afección renales y tiroideas, problemas respiratorias, perdidas de dientes, fragilidad ósea, inflamación hepática entre otras. Pero lo que mas llamo la atención del Dr. Pottenger fue lo que le sucedía a la segunda y tercera generación. Los primeros descendientes de la leche pasteurizada nacieron todos con mala dentadura y huesos pequeños y débiles síntomas evidentes de una deficiencia de calcio que indicaban a su vez una mala absorción del calcio de la leche pasteurizada. Los

descendientes de los grupos de leche al natural nacieron tan sano como sus progenitores muchos de los gatitos de la tercera generación del grupo pasteurizado nacieron muertos, y los que sobrevivieron eran estériles e incapaces de reproducirse. El experimento debió terminar ahí porque no hubo una cuarta generación de gatos alimentados de leche pasteurizada, aunque el grupo de la leche al natural sigue reproduciéndose y criando indefinidamente. Si esto no le parece prueba suficiente de los efectos nocivos de la leche pasteurizada tenga en cuenta que incluso los terneros recién nacidos que son alimentados con leche pasteurizada obtenida de sus propias madres suelen morir antes de los seis meses. Un hecho comprobado que la industria lechera comercial se resiste a reconocer.

A pesar de todas estas pruebas científicas a favor de la leche al natural y contra la leche pasteurizada, y a pesar del hecho que hasta comienzo del siglo XX la especie humana medro con la leche al natural, en la actualidad esta prohibida la leche al natural al consumidor en todos los estados norteamericanos.

Para la industria lechera resulta mucho mas rentable pasteurizar la leche a fin de alargar su tiempo de vida en el comercio, aunque esta leche desnaturalizada no haga ningún bien en absoluto a la salud humana. Además. La pasteurización hace que las leches de las vacas enfermas en vaquerías poco sanitarias resulten relativamente “inofensivas” para el hombre, ya que mata alguno de los gérmenes peligrosos aunque no todos, y esto también contribuye a abaratar los costes de producción de la industria.

Solo hicieron falta tres generaciones para que los gatos del Dr. Pttenger alimentados con leche pasteurizada se volvieran estériles y debilitados. Y este es el número aproximado de generaciones que europeos y norteamericanos llevan alimentándose con leche pasteurizada. Hoy en día se ha convertido en un problema de importancia entre las jóvenes parejas norteamericanas. Mientras que la deficiencia de calcio se ha extendido tanto que más del 90% de los niños norteamericanos padecen de afecciones dentales crónicas. Para empeorar aun más la situación. Actualmente se ha impuesto la costumbre de “homogeneizar” la leche con el fin de evitar que se separe a la nata. La homogeneización consiste en fragmentar y pulverizar las moléculas grasas hasta el punto d que no puedan separarse del resto de la leche. Pero los minúsculos fragmentos de grasas así obtenidos se filtran con facilidad a través de las paredes del intestino delgado y aumentan considerablemente la cantidad de colesterol y grasas desnaturalizadas absorbidas por el cuerpo. En realidad, se absorbe mas grasa Láctea bebiendo leche homogeneizada que consumiendo nata pura.

Las mujeres preocupadas por la osteoporosis deberían tomar buena nota sobre los productos lácteos pasteurizados: Esta leche desnaturalizada no aporta el calcio suficiente para combatir la citada enfermedad, como queda plenamente demostrado por el hecho de que las mujeres norteamericanas, que consumen grandes cantidades de diversos productos lácteos pasteurizados, presentan una mayor incidencia de osteoporosis que las de cualquier otro país del mundo, la col cruda, por ejemplo, proporciona muchísimo mas calcio asimilable que cualquier cantidad de leche pasteurizada o sus derivados, como yogurt, quesos y todos los demás productos lácteos desnaturalizados.

Recientes estudios realizados en el centro de investigaciones humanas de Grand Forks, en Dakota del norte (EE.UU.) indican que el elemento Boro es también un factor

esencial para la absorción del calcio de los alimentos y para su utilización por el cuerpo en la formación de los huesos aun mas digno de mención el nivel de estrógenos en la sangre de mujeres que recibían cantidades adecuadas de boro ascendió a mas del doble. Eliminando la necesidad de una terapia de estrógeno para la ayuda en la enfermedad de osteoporosis en los países d occidente. ¿Y dónde se encuentra el Boro? En las frutas y verduras frescas, sobre todo en manzanas, peras, uvas, nueces, col y otras verduras de hojas donde también encontramos calcio. La naturaleza nos proporciona abundantes fuentes de todas las sustancias nutrientes que necesitamos, pero el ser humano insiste en coserlas y elaborarlas hasta eliminarlas todas, y luego se pregunta porque no da resultado su dieta.

Todos los adultos deberían reflexionar sobre la conveniencia de la leche como parte integrante de la dieta cotidiana, salvo en el caso que puedan obtener leche al natural certificada, que constituye un excelente alimento. Atiborrar a los niños con leche pasteurizada para que crezcan "fuertes y sanos" es pura aberración, por que les resulta imposible asimilar los nutrientes. De hecho. Hombres mujeres y niños por igual deberían eliminar de su dieta todos los productos lácteos pasteurizados pues únicamente sirven para atascar sus intestinos con capaz y mas capaz de un fango limoso que impide la absorción de los nutrientes orgánicos.

NORMA

Elimine completamente de su dieta la leche homogeneizada y pasteurizada si puede encontrar leche al natural, consúmala como una comida completa por si misma nunca combinada con otros alimentos.

POSTRES

Hay que evitar toda clase de postres dulces tras una gran comida, pues esta clase de alimentos combina mal con todo. Incluso las frutas frescas deben evitarse tras una gran comida pues se acumulan en el estomago y fermentan en vez de digerirse. Si le tientan las golosinas y le apetece comer tartas, dulces y pasteles, puede darse el gusto de vez en cuando y hacer una comida completa de ellos; no es que así vayan hacerle mucho bien, pero al menos si los consume solos no le provocaran tantas molestias gástricas ni producirán tanto sub-productos tóxicos como si los consume después de una comida.

NORMA

Evite los postres dulces feculentos, así como las frutas, después de una gran comida a base de proteínas o hidratos de carbono